Sumário

Mahālakṣmī Gāyatrī | 06
Jonas Masetti

Os *Bandhas:* Chaves energéticas | 12
Gustavo Ponce

O papel dos relacionamentos humanos | 21
Swāmi Paramarthananda

A Meditação na Tradição *yogika* - *parte II* | 26
Pedro Kupfer

Os sete *chakras* | 40
David Frawley

51 | **Os *chakras* e o caminho da realização**
Tales Nunes

Yoga na Prática
63 | **entrevista com Jonas Masetti e Camila Melo**

73 | **Entrevista com Brenda Feuerstein**

Simbolismo védico
78 | **Lakṣmī, a deusa da prosperidade**
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (CAN)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
© Malgorzata Kistryn | Dreamstime.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Cadernos de Yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Formação em Yoga

Módulo I: 2 à 28 de dezembro 2012

com Bruno Bartulitch

Este curso intensivo que soma mais de 300 horas, foi elaborado tanto para os praticantes dedicados que queiram aprofundar seus conhecimentos teórico-práticos no Yoga quanto aos interessados em transmitir essa vivência com segurança. Fazemos um apanhado geral das tradições yogis e sobre o HathaYoga. A ênfase do curso será ao método Ashtanga Vinyasa.

Esta será a 7ª edição do curso, de volta ao Brasil após algumas edições realizadas na França e em Portugal.

+ info
yogasp.com

Editorial

No dia 25 de agosto de 2012 o Yoga teve uma grande perda. Neste dia, perto de sua casa em Saskatchewan, no Canadá, Georg A. Feuerstein fez sua passagem devido a complicações com a diabetes. A sua contribuição para a comunidade do Yoga é vasta e inspiradora. Nós dos Cadernos de Yoga sempre guardamos admiração e gratidão por todo o seu legado de escritos e por suas colaborações conosco como membro de nosso conselho editorial. Feuerstein foi membro do conselho desde a fundação dos Cadernos de Yoga, em 2004.

Feuerstein escreveu desde obras como *A Tradição do Yoga*, um profundo tratado sobre a história, origem e diversidade do Yoga, à livros engajados como o *Yoga Verde,* que trata do papel do *yogi* na preservação do meio ambiente na atualidade. O seu estilo de vida refletiu seu pensamento e sua obra. Ele e Brenda há nove anos escolheram viver à beira do rio Frenchman, local onde a sua prática e produtividade intelectual floresceram. Local também onde prepararam e são oferecidos cursos à distância de Yoga. Antes de partir, Georg solicitou que após a sua morte, em vez enviarem flores e presentes, as pessoas fizessem doações para um fundo destinado a doar bolsas de estudo à população carcerária, dando-lhes a oportunidade de participar dos cursos à distância.

Hoje o trabalho de Georg Feuerstein terá continuidade e será dirigido por sua companheira Brenda Feuerstein, a mais nova integrante de nosso conselho editorial. Uma pessoa que encanta por sua amabilidade e engajamento no conhecimento do Yoga. Um pouco desse carinho e amabilidade você poderá perceber em suas palavras, na breve mas emocionante entrevista que

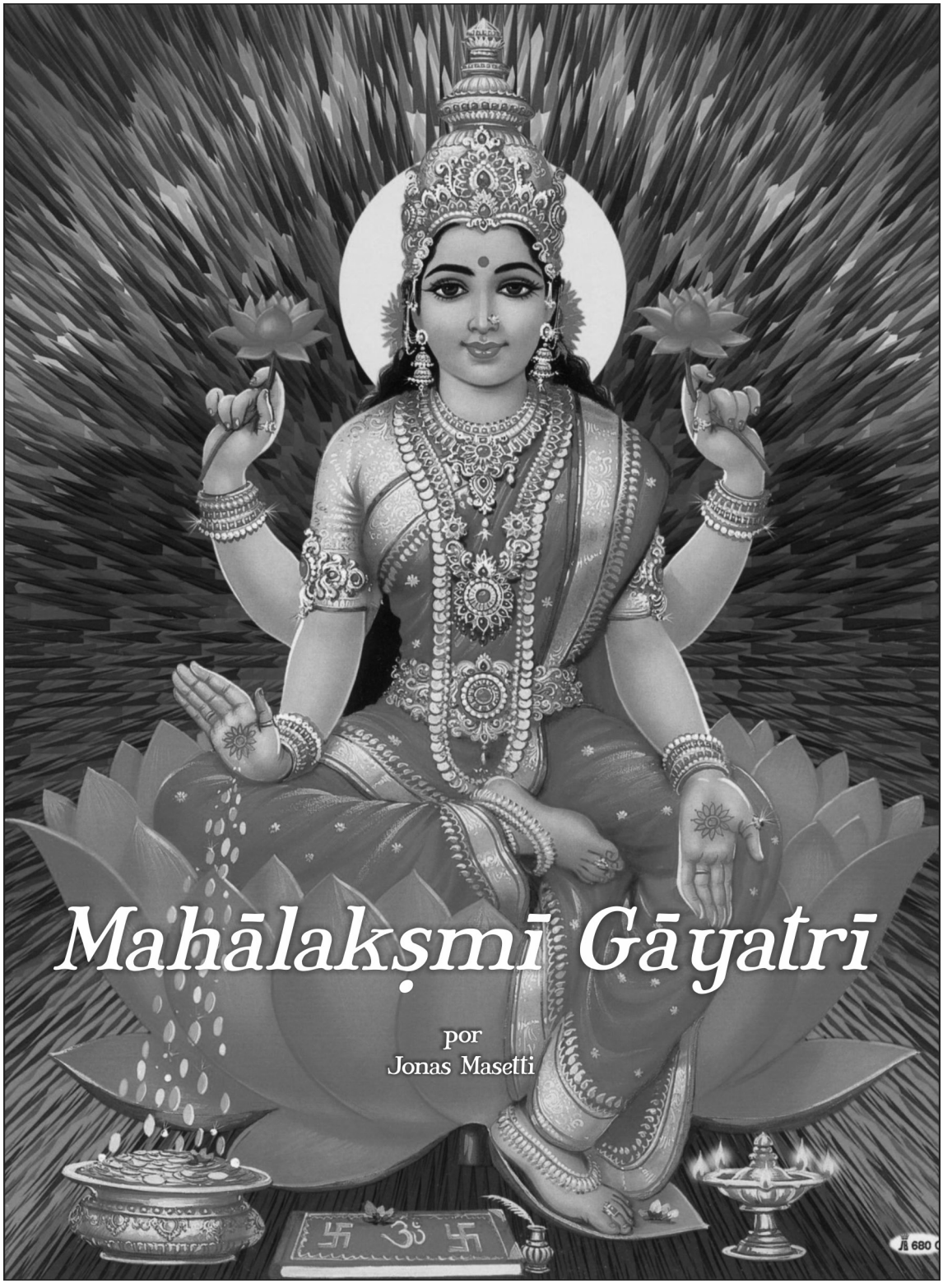
fizemos com ela, que nos falou um pouco deste nobre *yogi*, seus escritos, suas vidas juntos e sobre a continuidade de seu trabalho.

Além de suas obras já publicadas Feuerstein deixou trabalhos não publicados que incluem um romance espiritual, obra *Psychology of Yoga* - que tem seu lançamento previsto para 2013 pela editora Shambhala Publication - poesias, aulas escritas, artigos a serem organizados num livro, apostilas práticas, um livro para crianças, outro voltado para iniciantes na filosofia do Yoga.

Agradecemos profundamente a Georg Feuerstein pelo seu inspirador legado para o Yoga e para todos nós e agradecemos de coração à Brenda por dar continuidade a seu trabalho, com tanto empenho e amor. Esta é a nossa homenagem a ele. Há outra que todos nós podemos fazer, como a própria Brenda comentou: "Para aqueles que desejam homenagear Georg Feuerstein, a sugestão é apenas uma: coloque em prática os ensinamentos do Yoga".

Hariḥ Om

Tales Nunes



Mahālakṣmī Gāyatrī

por
Jonas Masetti

Om Mahālakṣmyai cha vidmahe Viṣṇu patnyai cha dhīmahi

Tanno Lakṣmīhi prachodayāt

Nós meditamos em "Mahālakṣmī" a consorte de Viṣṇu, que ela abençoe nossas mentes.

Esse é um verso popular conhecido como. *Gāyatrī* é o nome da métrica na qual esse verso foi composto, assim como temos no português o soneto, *gāyatrī* é o nome dessa métrica que contém 24 sílabas. Toda deidade, aspecto divino presente na cultura hindu, possui um *gāyatrī*. Esse verso é composto a partir de pequenas características marcantes da deidade em questão, tal qual descrita nas *Pūraṇas*, histórias da mitologia hindu. Esse *gāyatrī* foi composto para Mahālakṣmī e ele a descreve como a esposa de Viṣṇu, aquele que sustenta a criação. No contexto do autoconhecimento, Viṣṇu é o criador e Lakṣmī simboliza o seu poder, *śakti*, a matéria prima da criação, os recursos e a riqueza. A idéia é que a consciência por si só não cria, ela precisa das bênçãos da sua esposa Lakṣmī, o poder criativo.

Ritualisticamente um verso como esse é utilizado como parte de rituais complexos, onde envolvem outros cantos como o *Śrī Sūktam* ou o *Puruṣa Sūktam* e portanto ele é associado ao *Ṛg Veda* onde os mesmos se encontram, contudo ele é uma adição atribuída ao *ṛṣi* Bhṛgu e não um mantra dos Vedas. No final desses cantos mais elaborados esse verso é cantado algumas vezes, a razão para esse tipo de procedimento não é estabelecida pela lógica e não deve ser analisada academicamente. Os procedimentos ritualísticos bem como os versos são recebidos pelos *ṛṣis* (sábios) em meditação da maneira que devem ser realizados para

se obter um determinado resultado. É válido dizer que as práticas para se ter acesso a esse tipo de visualização não é conhecida atualmente e é dito que o criador provê essa capacidade para as pessoas nos momentos adequados.

A beleza de todo o verso desse tipo, composto em *gāyatrī* e atribuído a uma deidade específica, não está apenas na deidade na qual ele se refere, porém no que está sendo pedido. O pedido é que o Criador abençoe nossas mentes. A mente é o indivíduo, é sua história e o seu futuro depende totalmente de uma mente capaz de decidir de forma adequada. Como a maioria das orações da tradição essa também é uma oração coletiva, realçando o fato que somos uma única espécie e que não adianta uma pessoa só estar no caminho certo, nossas vidas são interconectadas e portanto nós rezamos também um para os outros. As crianças rezam para os pais decidirem bem sua vida, os pais rezam para as crianças serem saudáveis, depois as crianças rezam pela saúde dos pais idosos, os pais rezam pela felicidade dos filhos e finalmente os filhos rezam pelos pais que já se foram que não podem mais rezar por eles mesmos. É um ciclo, uma sincronia que se torna expressa em: "ó, Mahālakṣmī abençoe nossas mentes".

Lakṣmī por si só é a Deusa da riqueza, da beleza e do poder. Não que o hinduísmo tenha diversos deuses, mas ele se dá ao luxo de invocar separadamente o aspecto divino que se faz necessário naquele momento. Nesse caso Lakṣmī é esse aspecto. Existem diversas formas de riqueza e Lakṣmī pode ser usada para invocar as bençãos divinas em todas essas formas. A primeira benção é a matéria prima, a comida, o algodão, a madeira, os recursos de toda nossa sociedade. Depois temos os animais, o gado que produz o leite, que trabalha a terra, que produz lã e todos os seus subprodutos. Temos também os minerais, os minérios, as jóias, o ouro e o dinheiro.

Certa vez um padre estava discutindo com um Swāmi sobre a fé e estava se gabando dizendo que no seu país até mesmo no dinheiro está escrito: "eu creio em Deus". E ele perguntou se no país do Swāmi

isso também era feito. O Swāmi respondeu que no seu dinheiro não está escrito isso, porque para eles o próprio dinheiro é Mahālakṣmī e Deus não é uma questão de fé. O dinheiro não está separado de Deus, nem nenhuma outra riqueza do mundo. Essa é uma visão completamente diferente e única dessa tradição.

No Ocidente é comum associar o dinheiro a buscas mundanas, chegando ao ponto de se acreditar que a espiritualidade não pode ser associada ao dinheiro. Como se houvesse algum tipo de contaminação da relação entre mestre e discípulo quando o mesmo está envolvido. Contudo na sociedade hindu, mesmo nos lugares onde o ensinamento não é cobrado diretamente, os alunos trabalham arduamente para ajudar o professor, o que é chamado de *seva*. Em alguns casos eles têm que trabalhar mais de seis meses continuamente para poder pisar na sala de aula. O próprio Veda diz que o aluno depois de ter sido ensinado só pode caminhar para o próximo estágio da vida, se casar-se e ter filhos, quando ele faz uma doação apropriada ao seu professor e ao local de estudo, afinal de contas durante bastante tempo ele apenas consumiu. Assim a ideia que o dinheiro e o trabalho são contrários a espiritualidade é falsa. É apenas uma fantasia que é sustentada pelo senso de segurança que o dinheiro dá. Ninguém quer abrir mão dele, é muito fácil dizer que tudo deve ser de graça. Às vezes somos capazes de gastar 50 reais para ir ao cinema, mas não conseguimos investir o mesmo em uma aula que tem como objetivo melhorar nossa qualidade de vida. Isso é apenas uma inversão de valores. Se olharmos objetivamente, ser capaz de pagar pelas aulas e contribuir para manutenção da tradição onde se estuda é um sinal de maturidade e valorização do conhecimento. Essa atitude é importante no caminho espiritual e muito natural. Estamos consumindo e portanto contribuímos, simples assim.

E a riqueza não pára no dinheiro, temos o conhecimento, a tecnologia, a capacidade de avaliar apropriadamente e decidir nossas ações. Em outra esfera temos os filhos e a família que também são vistos como Lakṣmī e de certa maneira são mais poderosos que o

dinheiro e outras formas de riqueza. O valor de ser um pai, de poder criar um filho e ter uma família é superior ao que o dinheiro pode dar. Inclusive, se o dinheiro não for utilizado corretamente, ele afasta a família e o indivíduo não fica satisfeito e em paz.

Por fim, Lakṣmī é a riqueza, os recursos em todas essas esferas que são utilizados na nossa vida. Como todo recurso ele tem um propósito independente dele mesmo, por isso a riqueza, Lakṣmī, é a esposa de Viṣṇu e está servindo a ele. Essa é a maneira correta de se ver a riqueza. Quando a sua riqueza serve você, mesmo que você tenha pouco, você é um Swāmi, um mestre, e ela vira "um a mais", um luxo, e com ou sem ela você fica em paz. Por outro lado, quando você serve sua riqueza mesmo que você tenha muito, você se torna um escravo. Trabalha sem parar, para garantir seus desejos, que são sem fim e em longo prazo se torna um personagem coadjuvante da sua própria história. Nesse caso apesar de existir uma satisfação aparente, luxo e beleza, não existe uma paz real.

Algumas pessoas vão concluir e defender que dinheiro não traz felicidade e que, portanto, sua busca deve ser abandonada, mas essa também é uma posição infantil. Se adição de dinheiro não ajuda a pessoa a ser feliz a subtração menos ainda. Antes a pessoa era insatisfeita com conforto e agora em nome da espiritualidade ela abandonou tudo e passou a ser a mesma pessoa insatisfeita porém com desconforto, sem casa, sem família e dependendo das outras. Essa não é uma atitude inteligente. A riqueza é Lakṣmī e deve ser respeitada, sendo usada corretamente é uma ferramenta para se viver bem, com uma vida que conduza a descoberta do eu que está livre de confortos e desconfortos.

A riqueza é aquilo que deve ser utilizado para se viver melhor e isso envolve muito mais que o dinheiro e os objetos. Implica em ter uma vida íntegra, em ter valores que nos dê a liberdade de ir e vir no mundo, sem ter que ficar evitando pessoas ou se desgastando para sustentar mentiras. Implica em aceitar nossas emoções, o passado e

reencontrar aquela criança dentro de si, espontânea, capaz de sorrir de graça e dar amor às pessoas. E por que não ter a humildade de aceitar os nossos próprios limites para resolver os problemas? Em conseguir buscar ajuda? Sem dúvida, essa é uma grande riqueza, que nos falta hoje em dia. Quanto mais sutil a riqueza, mais valiosa ela fica, porque não tem nada mais valioso do que a paz, que é o que há de mais sutil na nossa mente. Por isso essa paz é vista como a riqueza das riquezas. Todas as nossas ações culminam em encontrar essa pessoa simples e feliz, ela é a riqueza das riquezas, sem ela nenhuma outra riqueza tem valor real. Isso não é apenas algo para ser entendido intelectualmente, é algo para ser visto como verdadeiro nos nossos corações, é o próprio propósito do Yoga.

Assim, esse é o significado desse verso: "óh Mahālakṣmī você que está na forma de toda essas riquezas, que é a esposa de Viṣṇu, por favor abençoe nossas mentes e permita que encontremos a paz que é a riqueza das riquezas."

Om tat sat

Jonas Masetti edita o site www.satsangaonline.com.br

Os *Bandhas*:
Chaves energéticas

por Gustavo Ponce

Nos textos clássicos as práticas de *mudrās* e *bandhas* não eram diferenciadas. Por esta razão, uma mesma técnica era considerada *mudrā* e outras vezes *bandha*. A partir da sistematização do Haṭha Yoga começou-se a diferenciar.

Os *bandhas* são como comportas internas dentro do corpo que nos permite regular o fluxo de *prāṇa,* a energia vital gerada pelas posturas e pela respiração. Estas comportas concentram a energia em diferentes pontos do corpo e a projetam desde a base da coluna para cima por meio de uma rede de 72 mil canais energéticos que pertencem ao nosso corpo energético, e que são conhecidas com o nome de *nadīs*. Nossas células assimilam esta energia para equilibrar o sistema nervoso.

Os *bandhas* são ferramentas que servem às pessoas que praticam Yoga. Em outras disciplinas ou na vida cotidiana também são usados, mas não de forma consciente como no Yoga. Os *bandhas* não apenas distribuem a energia, protegem e estabilizam a coluna vertebral, como também contribuem para aumentar a vitalidade geral. Seu uso deve ser aprendido sob a orientação de um professor experiente.

Bandha é uma palavra sânscrita que significa "juntar, conectar, selar". Todos os pontos do corpo onde a energia é acumulada e concentrada - *bandhas* - tem forma de arco. Os *bandhas* mais usados no Yoga são os que se formam no arco da planta dos pés (*pāda bandha*); no arco da pélvis com o diafragma pélvico (*mūla bandha*); no arco das costelas inferiores com o diafragma inferior torácico (*uḍḍiyana bandha*), o arco dos ossos das mandíbulas com a base da língua (*jalandhara bandha*), e a palma da mão (*hasta bandha*). No caso do arco da planta dos pés é claro o efeito que produz no resto do corpo: por um lado, a ação da força de gravidade faz com que os pés se "enraízem" no solo criando uma força de rebote ou que se conhece como "Força Normal de Newton", e por outro, para manter a energia dentro do arco, os músculos da periferia dos pés devem concentrar-se no centro do arco. Esta dupla ação de "enraizar" e de concentrar a energia no centro,

faz com que esta suba ao resto do corpo. Os *bandhas*, em consequência, distribuem e conectam a energia entre as diferentes partes do corpo.

Uma das posturas em que podemos apreciar a distribuição e conexão da energia de *bandha* em *bandha* é *ūrdhva hastāsana*, em linha reta desde o *bandha* dos pés, passando por *mūla bandha*, *uḍḍiyana bandha*, *jalandhara bandha* até o *bandha* das mãos. Os *bandhas* nem sempre atuam ao mesmo tempo, ainda que quando se aplica um, automaticamente se ativam também os outros. A combinação de *mūla*, *uḍḍiyana* e *jalandhara bandha* conforma o que se chama de "*maha bandha*".

Mūla bandha

Mūla bandha, é o selo raiz, ou a contração no *mūlādhāra chakra*. É assim chamado devido a sua localização na base da coluna. Sua localização é a mesma para mulheres e homens. Nas mulheres é o colo uterino, onde se une a vagina com o útero, nos homens, são os músculos do períneo, entre o ânus e os genitais. Ao aplicar *mūla bandha*, os músculos do períneo são conscientemente sugados com suavidade para o interior do corpo sem envolver os glúteos e o ânus nesta ação.

Uma boa forma de identificar a localização deste selo é imaginar que tem que ir urgentemente ao banheiro, mas infelizmente este está ocupado. Quais músculos, além dos que usa para cruzar as pernas, estariam empregados para controlar este imperioso desejo? Estes são justamente os músculos que deve usar, mas refinadamente, pois no início a sensação de contração do ânus será mais forte. *Mūla bandha* pode ser praticado cada vez que urina: use os músculos da base pélvica para interromper várias vezes o fluxo. A contração fará com que utilize mais músculos do que são necessários, mas com o tempo poderá isolá-los à sua vontade, e contraí-los quando necessário.

Mūla bandha se manifesta de forma natural ao final de uma exalação completa, quando esvaziamos até o último sopro de ar dos pulmões. Sentimos nesse momento uma espécie de ligeira ativação no esfíncter anal, que percorre toda a zona genital, incluindo o períneo e o interior do corpo. Esta ação da base pélvica fortalece os músculos internos para que possam cumprir sua função de sustentar os órgãos digestivos. *Mūla bandha* é necessário também para construir uma base sólida e estável em posturas emblemáticas como *tadāsana*, a postura da montanha, onde devemos ativar os pés, pernas e alinhar corretamente o tronco. Sem *mūla bandha* não poderíamos realmente fazer *tadāsana*.

Para as mulheres grávidas é particularmente importante exercitar *mūla bandha* pois os músculos do assoalho pélvico necessitam ser fortalecidos devido ao peso adicional do útero. Estes músculos podem ser fortalecidos contraindo e relaxando lenta e deliberadamente os esfíncteres vaginais. Os exercícios de contrações vaginais ensinam às mulheres grávidas como relaxar os músculos do períneo para permitir que os tecidos vaginais se estendam durante o parto. Todas as mulheres, grávidas ou não, deveriam trabalhar o assoalho pélvico para evitar o prolapso uterino, que não é outra coisa senão o colapso do útero. Além disso, podem evitar problemas como incontinência urinária e inconvenientes durante o coito. Por sua ver os homens sexualmente ativos também deveriam contrair e relaxar repetidamente a zona ano genital para obter um melhor desempenho sexual e prolongar o coito. É dito que esse exercício retarda o crescimento da próstata.

Benefícios de *mūla bandha*

- Evita o prolapso uterino.
- Fortalece o assoalho pélvico.
- Melhora a circulação sanguínea na área do períneo.
- Aumenta a atividade do *mūlādhāra chakra*.

Uḍḍiyana bandha

Em *uḍḍiyana bandha* contrai-se e suga suavemente os músculos abdominais; o diafragma eleva-se ao tórax levando consigo para cima os órgãos abdominais. Um bom manejo deste *bandha* contribui enormemente para melhorar a postura geral do corpo. Quando feito corretamente, eleva a pressão intra-abdominal momentaneamente, o que contribui para a circulação de sangue e a energia vital - *prāṇa* - dos órgãos internos. Os textos antigos de Yoga atribuem a este *bandha* extraordinárias qualidades curativas, especialmente para problemas abdominais.

O *uḍḍiyana bandha* que se faz durante a prática de *āsanas* é na realidade um "semi *uḍḍiyana bandha*", que consiste simplesmente em manter estável o abdômen, retraindo-o levemente, mas quando se faz o verdadeiro *uḍḍiyana bandha* de forma independente, ou seja, sem que seja parte de uma postura específica, é outra coisa: uma experiência realmente intensa.

Uḍḍiyana bandha significa "voar para cima". Uma postura na qual se pode experimentar facilmente é ao final da exalação em *adho mukha śvanāsana*, a postura do cachorro.

De acordo com a tradição indiana, a área do abdômen, imediatamente abaixo ao umbigo é considerada como o "forno" do corpo, em japonês se chama "*hara*", e na tradição *yoguika*, "*kuṇḍa*", e corresponde ao local do *maṇipūra chakra*. A prática de *uḍḍiyana bandha* fortalece esta importante área do corpo, onde armazenamos calor e energia.

Uḍḍiyana bandha praticado de forma independente deveria ser feito à primeira hora da manhã, antes do desjejum. Depois de praticar é recomendável deixar passar pelo menos meia hora antes de comer algo. Pode ser praticado sentado ou em pé. Aos principiantes recomenda-se que comecem deitado de barriga para cima, ou em quatro apoios.

Deitado de barriga para cima

Inalando estenda os braços para trás de modo que o peito se abra de forma natural. Agora exale profundamente levando o umbigo em direção à coluna, encostando a coluna lombar no solo. Retenha a respiração e separe um pouco as costelas flutuantes. Relaxe em seguida completamente os músculos abdominais e notará que todos os órgãos abdominais são sugados de forma natural no tórax.

Para que o efeito de vazio seja mais completo, sem ar nos pulmões coloque a língua para fora o máximo que puder. A ação de colocar a língua para fora é em si outro *āsana* - *siṃhāsana* -, ou a postura do leão, que tem, por sua vez, extraordinários benefícios.

Em quatro apoios

Expulse todo o ar dos pulmões, relaxe completamente os músculos abdominais e pressione as mãos contra o solo, ação que fará com que os ombros se levantem um pouco e produza quase de forma natural o *uḍḍiyana bandha*. Ainda sem ar nos pulmões, leve a língua para fora o máximo que puder. Mantenha assim por quanto tempo conseguir, sugando para dentro e para cima os músculos abdominais. Logo, levantando lentamente o queixo, relaxe de forma gradual os músculos abdominais. O ar entrará automaticamente. Faça com que a inalação seja o mais lenta e suave possível.

Em pé

Inspire profundamente pelo nariz. Exale com força todo o ar dos pulmões pressionando as mãos nas coxas. Flexione ligeiramente os joelhos e incline o tronco um pouco à frente. Sem respirar, separe as costelas flutuantes e notará que naturalmente os órgãos abdominais são aspirados. Continue este movimento natural até esvaziar por completo a zona abdominal. O queixo deve estar em contato com o peito: *jalandhara bandha*. Quando já não possa mais reter o ar, relaxe o abdômen e inspire lentamente sem soltar *jalandhara bandha*. Apenas quando a respiração normalizar, eleve a cabeça.

Repita *uḍḍiyana bandha* cerca de cinco vezes, descansando alguns segundos cada vez. É recomendável praticar este *bandha* depois de uma prática de *āsanas* e antes do relaxamento final.

Benefícios de *uḍḍyana bandha*

- Fortalece os músculos abdominais e o diafragma.
- Os órgãos abdominais internos são limpos e revitalizados devido ao aumento da circulação de sangue.
- Massageia e estimula os intestinos melhorando a eliminação.
- Permite-nos tomar consciência da existência dos órgãos abdominais.
- Permite-nos enviar energia e força vital aos órgãos abdominais.
- Faz subir a pressão intra-abdominal afetando favoravelmente a circulação de sangue e *prāṇa*.
- Estimula o plexo solar.
- Prepara-nos para fazer *nauli*.
- Estimula o *maṇipūra chakra*.

Jalandhara Bandha

Este é o selo da garganta. Em inglês chama-se "Chin Lock". Não se usa com a mesma frequência dos dois outros, mas ocorre de forma espontânea em algumas posturas como *sarvaṅgāsana* - inversão sobre os ombros. Também se usa muito em *prāṇāyāma*. Neste caso devemos primeiro levar o queixo adiante e em seguida em direção à garganta. Deve-se ter cuidado de não criar tensão no pescoço e nos músculos superiores da coluna, músculos conhecidos como trapézios.

Benefícios do *jalandhara bandha*

- Intensifica a atividade de *viśuddha chakra*.

- Evita com que a pressão arterial aumente ao fazer *antar kumbhaka* (retenção do ar com os pulmões cheios).

Fecha a glote ajudando a conter o alento.

Maha Bandha

A aplicação combinada de *mūla*, *uddhiyana* e *jalandhara bandha* se chamam *maha bandha*, o "grande selo". Quando se pratica de forma independente, normalmente numa sessão de *prāṇāyāma*, ao término de uma prática de *āsanas*, é conveniente que se sente em *siddhāsana*, *padmāsana* ou outra postura sentado que seja cômoda. Ponha as mãos sobre os joelhos e feche os olhos. Depois de exalar completamente o ar dos pulmões, aplique primeiro *jalandhara bandha*, logo *uḍḍiyana* e finalmente *mūla bandha*. Swāmi Digambar aconselha girar a consciência por cada um dos *chakras* envolvidos na ação: *viśuddha*, *maṇipūra* e *mūlādhāra*. Mantenha a atenção em cada um dos *chakras*, permanecendo um par de segundos neles. Se conseguir manter a retenção com os pulmões vazios, faça uma volta como possa por cada um dos centros psíquicos indicados. Para retornar, comece por desfazer os *bandhas* em sentido inverso: *mūla*, *uḍḍiyana* e por último *jalandhara*. Logo, inspire lentamente. Observe as sensações do seu

corpo e mente. Repita o *maha bandha* cerca de 10 vezes, mas comece com três ou quatro repetições. *Maha bandha* deve ser praticado ao final de uma prática de *āsanas* e antes do relaxamento final.

Nauli

Para fazer esta técnica primeiro deve-se dominar *uḍḍiyana bandha*, *mūla* e *jalandhara bandha*. Estes dois últimos *bandhas* são mantidos e a partir de *uḍḍiyana bandha* basta pressionar as coxas com as mãos e os retos abdominais saltarão imediatamente. Normalmente *nauli* se pratica em pé, mas pode ser feito também deitado com a barriga para cima.

Benefícios

- Produz uma intensa massagem nos órgãos internos do abdômen estimulando o movimento peristáltico dos intestinos. Ajuda na digestão e eliminação. Produz grande energia e mantém a mente alerta.

- Uma vez isolados os reto abdominais, é possível girá-los á vontade em sentido horário ou anti-horário.

- Quando em uma prática de Prana Shakti decide-se incorporar o *nauli*, é aconselhável fazê-lo de manhã cedo depois da evacuação dos intestinos.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Tradução
Tales Nunes

O papel dos relacionamentos humanos

por
Swami Paramarthananda

"Nenhum homem é uma ilha". "O homem é um animal social". Essas são citações bem conhecidas. Um ser humano não pode levar uma vida isolada. Precisamos viver em grupo – seja em família, em comunidade, em sociedade. O grupo é a inevitabilidade dos relacionamentos interpessoais. E tais relacionamentos podem ser de diversos tipos: de longa ou curta duração, ativos ou passivos, íntimos ou superficiais, unidos pelo próprio homem ou por Deus etc. Não sobrevivemos sem relacionamentos.

Relacionamentos determinam nossa qualidade de vida e, portanto, devemos ter uma boa noção da natureza e do propósito de nos relacionarmos. Um relacionamento pode transformar o inferno em paraíso e vice-versa. E, assim, podemos nos beneficiar grandemente ao estudar o que as escrituras ensinam sobre o convívio entre pessoas.

As escrituras contém uma mensagem poderosa. Não olhe para os relacionamentos como fonte de felicidade. Entenda-os como um meio para o crescimento interior, principalmente o crescimento espiritual. Afinal, é esse mesmo o propósito da vida.

Por que as escrituras afirmam isso? Porque a felicidade depende de numerosos fatores, muitos dos quais são desconhecidos, irreconhecíveis ou incontroláveis. Consequentemente, a felicidade será sempre imprevisível e frágil, e isso é uma verdade.

Vamos imaginar que estejamos buscando a felicidade através dos relacionamentos. De que natureza serão esses relacionamentos? Se o critério utilizado for a felicidade, o fato de esta ser imprevisível e frágil determinará a qualidade do relacionamento, que, por sua vez, também

se tornará imprevisível e frágil. As escrituras, então, advertem. Se a felicidade for a norma, ou o critério, um relacionamento nunca será estável, confiável e verdadeiro.

De que maneira as relações humanas podem contribuir para o crescimento interior? Existe uma variedade de meios: *ārogyam, karmakṣaya*, *titikṣā* e *yajña-anuṣṭhānam*.

Ārogyam: Todo ser humano possui o problema fundamental da solidão e do isolamento. As escrituras dizem que esse problema nasce da ignorância de Si Mesmo e que a única solução é o autoconhecimento. Os relacionamentos oferecem um alívio temporário, provisório, até atingirmos o autoconhecimento.

A solidão enfraquece nossa saúde, enquanto que, ao nos relacionarmos, *ārogyam*, ou a saúde, se estabelece, o que é considerado como um pré-requisito para o crescimento espiritual. Pesquisas comprovam que pessoas casadas adoecem menos que as solteiras, além de viverem por mais tempo. Portanto, relacionar-se é importante. Devemos ter ao menos um relacionamento estável. As escrituras recomendam o contato humano até mesmo a *sanyāsis* (aqueles que abdicaram de todo e qualquer relacionamento), e aconselham o contato com seus *gurus* ou *iṣta devata* para assegurar a estabilidade.

***Karmakṣaya*:** As escrituras afirmam que nascemos para dissipar nosso *puṇya-pāpa karma*, e que fazemos isso de diversas formas, entre elas, ao nos relacionarmos. Isso é chamado de *karmakṣaya*. Experimentamos toda uma

variedade de relações positivas e negativas devido ao nosso *karma*. Se cultivarmos esta atitude nos relacionamentos, se cooperarmos com as leis do *karma* e de Deus, caminharemos rumo ao crescimento interior.

***Titikṣā*:** As escrituras consideram *titikṣā* condição essencial para o crescimento espiritual. *Titikṣā* significa tolerância. Adquirimos essa qualidade ao experienciarmos uma diversidade de relacionamentos.

Todo aspirante espiritual deseja tornar-se um *jīvanmukta*. *Jīvanmukti* (como resultado do conhecimento) significa saber aceitar tudo e todos sem oferecer resistência. Kṛṣṇa afirma na *Bhagavad Gītā* (2.14,15) que *jīvanmukti* é impossível sem *titikṣā*.

Titikṣā é um valor especialmente necessário na velhice. Não se vive bem na velhice sem tolerância. E o autoconhecimento pode ajudar nessa etapa da vida se for convertido em *titikṣā*.

O sofrimento é parte integrante da vida. *Bhagavān* usa o sofrimento como método de ensino. Deus nos impõe dificuldades para que possamos amadurecer e crescer espiritualmente. Só que o sofrimento constitui um aprendizado apenas para os tolerantes. O intolerante não aprende com o sofrimento porque possui uma mente perturbada, e uma mente perturbada não aprende nada. Assim, relacionamentos interpessoais desenvolvem *titikṣā*, o que transforma sofrimento em aprendizado e nos conduz ao crescimento interior.

***Yajña-anuṣṭhānam*:** Como aspirantes espirituais contribuímos para a sociedade através de nosso bom trabalho, conhecido como *yajña-anuṣṭhānam*. Todo bom trabalho é *yajña*. E é necessário que trabalhemos em conjunto para contribuir para a sociedade, pois uma pessoa sozinha pode fazer muito pouco. E trabalhar em conjunto significa ter relacionamentos interpessoais. Quanto mais saudáveis os relacionamentos, mais coeso o conjunto de pessoas e melhores os resultados e a qualidade do trabalho.

As escrituras dizem que *yajña* envolve cinco elementos: o provedor da casa, sua esposa, seu filho, dinheiro e devoção. Toda família

é um time pronto para realizar trabalhos nobres. A *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (1.4.17) afirma que o próprio corpo (através do qual agimos) constitui um conjunto funcionando por meio dos seus órgãos - "a mente, de fato, é ele mesmo, a fala é a esposa, *prāna* é o filho, o olho é a prosperidade humana e o ouvido é a prosperidade divina".

Assim, os relacionamentos contribuem para *ārogyam*, *karmakṣaya*, *titikṣā* e *yajña-anuṣṭhānam* que, por sua vez, conduzem ao crescimento interior. A felicidade vem e vai devido a fatores que desconhecemos e que não podemos controlar. Devemos olhar a felicidade como apenas a segunda em importância, priorizando o crescimento espiritual. Se realmente fizermos isso, seremos recompensados com outro tipo de felicidade - a que não está baseada nos relacionamentos, mas, sim, que é descoberta em nós. Saber isso é importante para qualquer pessoa, especialmente para o buscador espiritual.

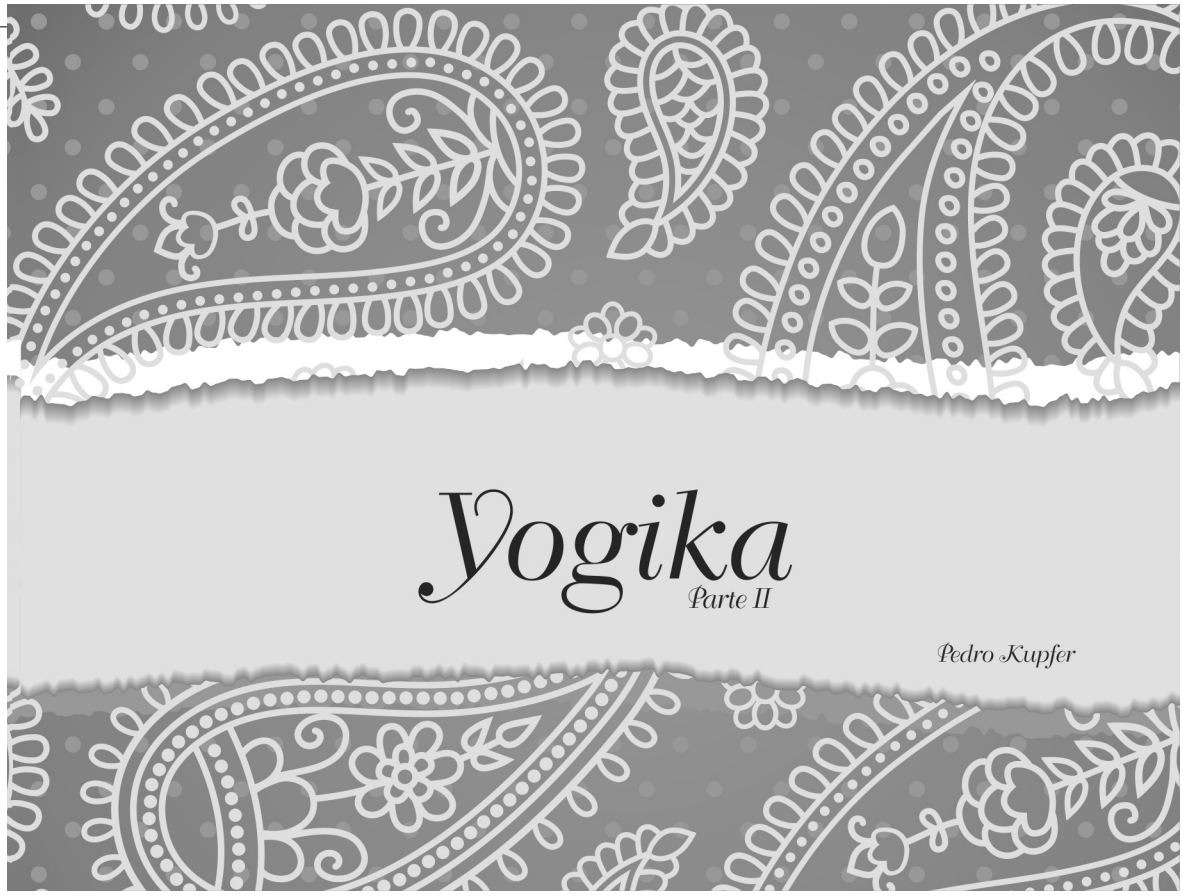
Swāmi Paramarthananda é discipulo de Swāmi Dayananda e ministra aulas de Vedanta em Chennai - Índia

Tradução
Julia Rebuzzi | julia.rebuzzi@uol.com.br

A Meditação na Tradição

Na edição anterior vimos os cinco passos do Upāsana Yoga, que devem ser praticados à guisa de preparação para melhor compreender e assimilar o ensinamento sobre o Ser. Resumindo, dizemos que esse processo consta de cinco fases, das quais as quatro primeiras (relaxamento, foco, expansão e valores) são a preparação em si, e a última, aquilo que poderíamos chamar de meditação real.

Nesta segunda parte do texto veremos alguns importantes aspectos desta prática, especificamente a relevância do *upāsana*, a meditação sobre os nomes e formas de Īśvara, o papel dos mantras e a contemplação dos *mahāvākyas*, as grandes afirmações védicas, que são a síntese da visão do Vedānta.



Yogika

Parte II

Pedro Kupfer

O *upāsana* sobre os *namarūpas* de Īśvara.

O quarto passo do Upāsana Yoga se pratica, como já vimos, sobre um valor universal. Essa reflexão sobre os valores nos ajuda a reavaliar a visão que temos de nós mesmos, mudando paradigmas e corrigindo distorções. Esses são os passos necessários para o *antaḥkarāṇaśuddhi*, a purificação do psiquismo. Essa purificação, por sua vez, é necessária para a correta assimilação do conhecimento do Ser.

Não obstante, o Upāsana Yoga pode igualmente ser praticado, com o mesmo propósito, sobre a visualização de um *devattā*, ou repetindo um mantra ensinado por um professor. Ao aprender um

mantra no devido contexto, este se torna uma força muito poderosa, pois nos ajuda a nos conectar com Īśvara. Nesse sentido, cabe lembrar que não podemos aprender mantras num livro ou numa revista. É preciso conhecer o significado do mantra para usá-lo eficientemente como *upāsana*. Uma vez que tenhamos isso claro, podemos então fazer as meditações sobre os *namarūpas* de Īśvara.

Quando falamos sobre a realidade, usamos a palavra Brahman. Damo-lhe um nome para fazer *upāsana*, a contemplação, que é diferente de Brahman. Não precisamos, e aliás, seria contraproducente, repetir o nome Brahman, já que Brahman, sendo ilimitado, não pode servir como suporte para a meditação. Para o *upāsana*, usamos o nome de Rāma, o de Kṛṣṇa, o de Śiva. Porém, antes de entrarmos neste tema, precisaremos definir e explanar a importância dos mantras na prática.

Para entender os mantras

Há diversos tipos de mantra, dependendo da maneira em que olharmos para eles ou da forma em que os classificamos. No contexto da cultura védica, mantras são textos metrificados que aparecem na primeira seção dos quatro Vedas: *Ṛg*, *Sama*, *Yajur* e *Athārva*. A esses mantras se opõem os Brahmāṇas, textos em prosa que figuram na segunda seção desses *śāstras*. Porém, nessa segunda seção dos Vedas encontramos ainda textos metrificados, as Upaniṣads, que também devem ser considerados mantras.

Os mantras são "traduções" da manifestação inteligente presente na criação, chamada Īśvara. Nas Upaniṣads, o próprio mantra *Oṁ*, por exemplo, é

considerado uma espécie de símbolo sonoro, de "corpo" em forma de som de Īśvara, o criador, como veremos mais adiante através das práticas recomendadas na *Māṇḍūkyopaniṣat*.

Literalmente, mantra significa "instrumento do pensamento". Os sons mântricos são considerados o melhor instrumento para purificar a mente e praticar *nididhyāsanam*. Mas cabe lembrar que a repetição de um som não é um fim em si mesmo: ela se faz em função do resultado: estabilidade do pensamento e reflexão sobre a identidade real.

Se nos observarmos no dia-a-dia iremos reparar que em muitos momentos ficamos sob tensão, com a consciência atenta apenas ao exterior e ainda com um diálogo interior, um "ruído" constante na mente, como um rádio que não desliga. Esse "ruído" de fundo forma a paisagem interior, o substrato das nossas experiências mentais.

Não é possível mudarmos essa paisagem apenas querendo calar a mente no grito: precisamos usar a ferramenta adequada. Os mantras nos ensinam a separar-nos das experiências e influências externas, nos levam para o silêncio e nos abrem o espaço interior. Eles predispõem a mente para meditar e nos conectam, através da reflexão em seus significados, com aquilo que somos.

O Yoga utiliza diferentes fórmulas para conduzir a mente a um estado de tranquilidade, o que lhe permite perceber a si mesmo como profunda calma, *śāntaḥ*. Porém, é preciso igualmente prestar atenção ao significado desses sons, como já vimos. Esses significados variam, assim como as formas mas todos apontam para a mesma realidade: Brahman, o Ser ilimitado. Cada mantra revela um dos diferentes aspectos de Brahman, nas formas do universo manifestado.

ABC dos mantras

Bhajan: canção devocional hindu. O nome *bhajan* está associado ao *bhakti*, à devoção popular. Exemplos: os poemas de Kabir, Mirabai ou Tulsidas, cantados especialmente em festivais religiosos como o *navaratrī*, a festividade das nove noites dedicadas a Devī.

Bījamantra: um som "semente", também chamado *matrikā*, "mãezinha", associado aos diferentes aspectos da manifestação de Īśvara, os *devatās*. Há treze *bījas* primários, cada um deles associado a um *devatā*. Por exemplo, o *bīja Aiṁ* é associado a Sarasvatī, *Duṁ* é associado a Durgā, *Gaṁ* a Gaṇeśa, etc. Outro conjunto de *bījas* está associado, nas práticas do Yoga tántrico, com os sete principais *chakras* ao longo da coluna vertebral. Assim, o som *Laṁ* corresponde ao *chakra* básico, o *bīja Vaṁ* ao segundo *chakra*, *Raṁ* ao *chakra* do plexo solar, etc.

Japa: repetição de um mantra, frequentemente usando um *mālā* ou colar de 108 contas para a recitação de um mantra transmitido no momento da iniciação (*dīkṣa*) por um guru. Outra forma de meditação muito popular é a chamada *japanamaḥ*, na qual se repetem os nomes das manifestações de Īśvara, como *Oṁ namaḥ Śivāya*, *Oṁ namo Narayaṇāya*, *Oṁ Gaṁ Gaṇapataye namaḥ*, e o conhecido *mahamantra*, entre outros

Kīrtana ou ***saṅkīrtana***: repetição de um mantra em grupo, em forma de pergunta e resposta, acompanhado de melodia e instrumentos musicais. Para fazer *kīrtana* também podem ser usados os *japanamas* mencionados anteriormente.

Patha: forma recitação dos hinos védicos dentro da tradição oral *śrauta*, associada ao Śrutiḥ. Essa recitação se faz de acordo com regras mnemónicas e de pronunciação bem estritas, assim como acompanhado por três variações no tom: *udātta*, "elevado", que é o tom intermediário, *anudātta* "não elevado", que é o tom mais grave, e *svarīta* , "soado", que é o mais agudo.

Śloka: verso metrificado. Um *śloka* da *Bhagavad Gītā* ou das Upaniṣads, por exemplo, pode ser repetido à guisa de meditação.

Stotram: hino de louvor dirigido a um *devatā*, uma deidade. Exemplo: *Gaṅgā stotram*, hino à deusa Gaṅgā, *devatā* do rio sagrado Ganges.

O papel do *japa*

O *japa* é a disciplina meditativa na qual repetimos um mantra. Essa repetição pode ser feita em voz alta (*vaikhārī*), na forma de um murmúrio (*upamṣu*), ou mentalmente (*manasa*), sendo a segunda mais potente que a primeira, e a terceira mais potente que ambas. Outra maneira de fazer *japa* é escrevendo o mantra repetidas vezes (*likhīta japa*).

O *japa* tem a virtude de nos dar foco e atentividade. Ao fazermos concentração num *devatā*, numa deidade, o pensamento flui em direção a ela e, naturalmente, as emoções e pensamentos se acalmam. Isso, por sua vez, nos prepara para o conhecimento. Ensina Swāmi Dayānanda: "na prática de *japa* quebramos a associação livre dos pensamentos. Como o estímulo mântrico é sempre uniforme, fica fácil evitar a dispersão natural que tende a acontecer noutras situações".

Swāmiji explica aqui que, através da prática de repetição de um mantra, aprendemos a estabelecer o comando sobre o pensamento. Essa adquisição do comando sobre a mente acontece da seguinte maneira: ao repetirmos um mantra sucessivas vezes, conseguimos estabelecer, de antemão, qual será nosso próximo pensamento.

Desta forma, adquirimos o comando sobre a mente, no sentido de que ela fica mais disciplinada e assim, podemos evitar distrações e conteúdos indesejáveis. Desta forma, o praticante fica em calma e consegue que sua mente se torne um aliado no processo do crescimento interior.

As quatro qualificações para *mokṣa*

Sādhanachatuṣṭayam é o conjunto das quatro qualificações que indicam que uma pessoa está pronta e madura para assimilar corretamente o autoconhecimento:

1) *nityānityavastuvivekaḥ*, discernimento entre o perecedouro e o não perecedouro,

2) *phalabhogavirāgaḥ*, desapego em relação aos frutos das ações,
3) *śamādiṣatkasampattiḥ*, o conjunto das seis virtudes:
a) *śamaḥ*, comando sobre a mente,
b) *damaḥ*, controle dos sentidos,
c) *uparamaḥ*, capacidade de se ater aos próprios deveres,
d) *titikṣa*, paciência, tolerância
e) *samādhānam*, capacidade de concentração, e
f) *śraddhā*, confiança no ensinamento, e
4) *mumukṣutvam*, motivação para *mokṣa*.

As três fases do autoconhecimento: *śravaṇam, mananam, nididhyāsanam*

O Ser deve ser conhecido. Esse é o propósito do Yoga: compreender quem somos. Para tanto, é necessário que haja um meio de conhecimento especial, diferente dos cinco meios de conhecimento através dos quais desvendamos a natureza. Os cinco *pramāṇas* ou meios de conhecimento que nos permitem conhecer a natureza são os seguintes:

1) *pratyakṣa* (percepção direta),
2) *anumāṇa* (inferência),
3) *arthāpattiḥ* (presunção),
4) *upāmānam* (comparação ou ilustração), e
5) *anupalabdhiḥ* (constatação da ausência de algo).

Estes cinco meios de conhecimento nos mostram a criação, a realidade das coisas. Porém, eles não servem para conhecer o Ser, pela mesma conta pela qual você não consegue enxergar seus próprios olhos.

Para olhar para nossos próprios olhos precisamos de um espelho. Porém, acontece que esse espelho sempre irá nos devolver uma imagem defasada no tempo, mesmo que seja apenas por algumas frações de segundo. Noutras palavras, sempre enxergamos o passado, nunca o presente.

Mesmo assim, consideramos que o espelho seja um meio de conhecimento válido para percepções visuais. Porém, acontece que Ātma não pode se refletir num espelho porque não é um objeto. Não há um Ātma que possa olhar para outro Ātma. Ātma não pode ser objeto de percepção, pois é o sujeito que observa.

Para conhecer esse sujeito que é Ātma existe esse sexto meio de conhecimento, que é muito simples. Ele consta de três fases que se realizam consecutivamente: *śravaṇam, mananam* e *nididhyāsanam*: ouvir, questionar e contemplar.

Swāmi Dayānanda ensina que "Ātma é a verdade do conhecedor e daquilo que é conhecido. Não há outro meio de conhecimento para Ātma que Brahmavidyā. Esse meio de conhecimento que é Brahmavidyā, expressa-se na forma de palavras. Isso é o Veda: palavras que revelam quem somos".

Esse processo, *śravaṇam-mananam-nididhyāsanam*, aparece por vez primeira na *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, no diálogo entre o sábio Yājñavalkya e sua esposa Maitreyī. Numa passagem desta Upaniṣad, cujo título poderia ser traduzido como "A Grande Floresta do Conhecimento", o sábio está prestes a renunciar ao mundo. Ele chama Maitreyī, sua esposa, e lhe diz que tomou a decisão de renunciar a tudo e ir para a floresta para levar uma vida de contemplação, dedicada ao autoconhecimento.

Também lhe diz que irá deixar todas suas riquezas com ela e sua segunda esposa, Katyayanī. Ele diz à esposa que busca a imortalidade, *amṛtattvam*, que significa aqui liberdade em relação aos condicionamentos. Quando ela lhe pergunta se essa

liberdade pode ser conquistada pela riqueza que ele está lhe deixando, o sábio responde: "Não há a mínima chance da imortalidade ser obtida através da abundância [ou da renúncia a ela]". II:4:2. Mais adiante, noutra seção do texto, Yājñavalkya diz:

> "Em verdade, minha querida Maitreyī, é o Ser quem deve ser conhecido. Palavras sobre ele devem ser ouvidas. Reflexões e meditações sobre essas palavras devem ser feitas. Pelo conhecimento do Ser, minha querida, através do ouvir, o questionar e o refletir, tudo é conhecido".

Usando o *pramāṇa* adequado para o autoconhecimento temos a chance de eliminar os problemas nascidos do julgamento destrutivo: o medo, a lamúria, a tristeza e as diversas formas de sofrimento. Tudo está conectado na ordem de Īśvara. Sendo cientes de que fazemos parte dessa ordem, dessa harmonia, o medo, a tristeza e a aflição simplesmente se esvaem.

O processo chamado *śravaṇam* consiste em dar a si mesmo a oportunidade de ouvir o ensinamento. É preciso ver o ensinamento como é, evitando colocar nele interpretações subjetivas, fantasias ou projeções de qualquer tipo. Swāmi Dayānanda diz que "a terra é geoide, mesmo que algumas pessoas no passado tenham afirmado que ela era plana. A natureza do açúcar é doce, embora tenha "visionários" que prefiram vê-la como sendo amarga. A natureza do ser humano é ilimitada, embora tenha gente que teime em afirmar que somos tão limitados quanto as limitações do corpomente".

Objetividade é essencial. Para alcançá-la, precisamos aplicar o segundo elemento: *mananam*, o questionamento. Esse questionamento, essa inquirição, é essencial para eliminar as dúvidas, ao mesmo tempo que nos ensina a raciocinar de maneira clara e eficiente.

Fazer perguntas ao professor, portanto, sempre foi, e é, parte essencial do processo. Se não for assim, a contemplação, que é a próxima

etapa, será feita sobre equivocações e não sobre certezas. Se as nossas conclusões sobre o ensinamento forem erradas, a aplicação delas na prática pode se tornar contraproducente ou até mesmo perigosa.

Uma vez que as dúvidas foram dirimidas passa-se à próxima etapa: *nididhyāsanam. Nididhyāsanam* significa contemplação ou meditação. Assim, diz Yājñavalkya: *Maitreyī, ātmanaḥ darśanena*: "Maitreyī, Ātma deve ser *visto*". Para que a visão do real possa ter lugar, é necessário evitar um último obstáculo: o das crenças e ideias equivocadas que possamos ter em relação a quem somos.

Assim, em prol da eliminação desses obstáculos, bem como para assimilar o conhecimento, pratica-se *nididhyāsana*, a meditação. Cabe lembrar que esse tipo de prática não nos ensina nada novo. Ela se faz sobre aquilo que se aprendeu anteriormente. Noutras palavras, é sábio lembrar, chegados neste ponto, que o simples fato de sentar para meditar não irá trazer conhecimento.

Expondo-se ao conhecimento através do contato com o mestre, ouvindo o ensinamento, Ātma é revelado ao *olhar* da inteligência, *darśanam*. Desta maneira, e para eliminar os condicionamentos e crenças arraigados ao longo da vida, é necessário meditar sobre a identidade real.

Nididhyāsanam, a internalização da liberdade.

O quinto tipo de meditação que listamos no início do texto têm como objetivo estabelecer o meditante em sua real identidade. As Upaniṣads ensinam que *jivātma*, o indivíduo manifestado na forma do corpomente, é idêntico a Brahman, o Ser pleno, ilimitado.

Mas, se esse Brahman é o que somos, porque é que queremos conhecê-lo? Não nos basta saber que somos de fato Brahman e pronto? Antes de iniciar a inquirição, aquele que é Brahman já sabe que é Brahman pois conhece a si mesmo como sujeito. Não há um objeto chamado Brahman que possa ser conhecido.

Se já nos conhecêssemos como Brahman não precisaríamos fazer nenhum tipo de investigação. Qual é o propósito deste *vichāra*? Se não podemos objetificar ou examinar Brahman como um objeto, qual é a razão dessa busca? Aquilo que não estiver *a priori* presente em minha mente não pode ser um objeto de inquirição.

Por outro lado, não sendo Brahman um objeto que possa ser conhecido desde fora, pede-se uma mudança de perspectiva, uma mudança de atitude. Senão, o conhecimento de Brahman irá sempre escorregar entre nossos dedos como uma enguia, pois estaremos tentando reduzí-lo a um objeto diferente do sujeito que observa, que é o próprio Brahman. *Ayamātma brahma*. Este Ātma é *prasiddha*, é já conhecido, e esse *prasiddha* é Brahman. Nenhum *śāstra* não-dualista apresenta Ātma como sendo diferente de Brahman. Ātma é Brahman.

Se Brahman é o pronome, Brahman é o sujeito. Brahman é, como afirma o śāstra, aquilo que é "muito grande", *bṛhad*, e esse *bṛhad* é o que sou. Então, a única coisa que preciso fazer é reconhecer esse fato. O pronome determina o adjetivo. Sobre Brahman, o śāstra diz que é incomensuravelmente grande, *bṛhad*. Isto é uma maneira de dizer que não está limitado pelo tempo ou pelo espaço. Não tem *saṅkochaḥ*, não tem limitação de nenhum tipo, portanto.

Os quatro *mahavākyas*

A essência do ensinamento do Vedānta é que eu não sou este complexo corpomente. No entanto, tenho uma noção muito forte de que sou o corpo, de

fato. Quando olho para o nascimento do corpo, vejo o meu próprio nascimento. Quando penso no momento da morte do corpo físico, vejo a minha morte. Isso é natural, mas equivocado. Como consequência desse erro, sinto-me mortal, limitado, insignificante. O ensinamento do Vedānta nos ajuda a superar esse condicionamento.

Assim, precisamos passar por um processo de descondicionamento, no qual lembremos regularmente que não somos o corpomente. O complexo psicofísico é um instrumento. Nada mais. Eu, enquanto consciência, sou aquele que dá origem ao instrumento, que se manifesta na sua forma, mas que não começa nem termina nele. *Mahavākya* é o conjunto das quatro grandes afirmações upaniṣádicas. São frases muito breves, que aludem de diferentes maneiras à realidade última, sintetizando a essência da visão do Vedānta. Esses *mahāvākyas* são os seguintes:

I. *Prājñanam Brahman:* "Brahman é Consciência".

II. *Aham Brahma'smi:* "Eu sou Brahman".

III. *Tat tvam asi:* "Tu és Isso".

IV. *Ayam ātma Brahman:* "Este Ātma é Brahman"

Repete-se mentalmente um destes *mahāvākyas* por um tempo, apreciando seu significado e reconhecendo que a natureza da Consciência é a ausência de limitação e não quaisquer outros conteúdos, pensamentos ou desejos. Não há necessidade de repetir estas palavras por um período mínimo de tempo ou por um número limitado de vezes, por exemplo 108, usando um *japamālā*.

O que importa é a atitude reflexiva com o qual o *mahāvākya* é feito, lembrando que a própria natureza é o Ser ilimitado. É

necessário, ao mesmo tempo, evitar "vestir" *mahāvākya* como um discurso retórico que se encaixe na própria personalidade. Esse talvez seja o maior perigo desta meditação.

O praticante que não estiver atento para evitar esse obstáculo poderá se encontrar em maus lençóis. Dizemos isto pois, ao reduzir a visão libertadora do Vedānta a mera retórica, ele corre o perigo de usar esse discurso como um escudo para justificar o injustificável, já que o praticante que usar os *mahāvākyas* como um meio para realizar seus objetivos egoísticos corre o sério risco de atropelar o *dharma*, o bem universal.

Portanto, esta reflexão, este *nididhyāsanam* sobre os *mahāvākyas* deve ser abordado com o máximo de cuidado, reverência e humildade. Ele só deve ser iniciado sob a guia de um mestre, depois de realizado um intenso e sincero esforço através da compreensão, e à luz dos dois passos prévios: śravaṇam e *mananam*, escutar o ensinamento e dirimir as dúvidas, como já vimos.

Vale a advertência: isto não pode ser aprendido através de leitura ou estudo independente. O propósito do presente texto, nesse sentido, não é ensinar a meditação nos *mahāvākyas*, mas contextualizá-la devidamente dentro da tradição védica.

Conclusão

Em síntese, então, temos dois tipos de meditação dentro da tradição védica, que se fazem com dois propósitos diferentes: por um lado o *upāsana*, à guisa de preparação da mente para o conhecimento, que abrange os quatro primeiros tipos de Upāsana Yoga que vimos. Por outro lado, o *nididhyāsana*, como forma de assimilar e contemplar sobre aquilo que já se sabe, que é o quinto e último tipo.

Cabe lembrar que nenhuma dessas formas de meditação serve ao propósito de provocar experiências místicas. Elas tampouco podem ser feitas com o intuito de se obter conhecimento. Sentar

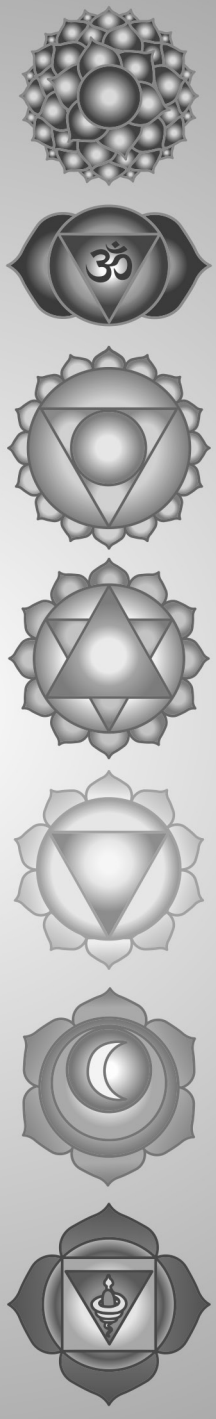
sob uma árvore para meditar, ficar horas a fio procurando manter a mente em branco não são formas de ficar mais sábio. Não vamos nos iluminar fazendo esse tipo de ação, assim como tampouco poderemos nos iluminar fazendo nenhuma outra ação, pelo simples fato de que as ações não trazem conhecimento.

A esse respeito, Swāmi Dayānanda nos esclarece: "Brahman não é algo a ser criado, pois já está aqui. O conhecimento de Brahman não é produto de um *karma*, mas a constatação de algo que já está presente, desde o início do tempo. Puruṣa é Brahman. Brahman não é o produto de uma ação".

Namaste!

Pedro pratica Yoga há tempos. Edita o site www.yoga.pro.br.

Os sete Chakras



por
David Frawley

Os três corpos

No sistema védico e tântrico o ser humano é visto como composto por três "corpos", que funcionam como veículos ao *Pūruṣa*. Cada corpo é um tipo de matéria ou campo vibracional que refletem a Consciência; por isso são todos chamados de corpos.

Os Sete *Chakras*

As técnicas práticas do Yoga envolvem o despertar da energia do corpo sutil chamada *kuṇḍalinī*, a energia espiralada ou força serpentina. O corpo sutil é composto de sete *chakras* ou centros de energia. *Chakra* significa "o que gira" e consequentemente quer dizer "roda". Os *chakras* são também chamados de lótus, uma vez que tem a forma de flores e são compostos por diferentes pétalas. Cada pétala de um *chakra* está relacionada a cada uma das letras do alfabeto sânscrito. Cada *chakra* governa certo elemento, órgão do sentido, órgão de ação, *prāṇa* (força vital), e função da mente. Cada um tem a sua contraparte física por meio de um sistema fisiológico, plexo nervoso e glândula endócrina.

Abaixo segue um esboço dos sete *chakras* e suas funções. Para evitar interpretações equivocadas vamos nomear os *chakras,* depois seus respectivos elementos, em vez de suas localizações no corpo físico, o que pode nos fazer confundir os *chakras* com suas contrapartes físicas.

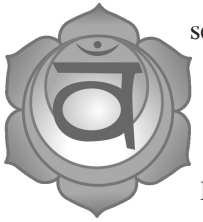
***Mūlādhāra Chakra* - *Chakra* de Terra (Raiz)**

O *chakra* de terra ou o centro raiz está localizado na base da coluna. *Mūlādhāra* significa "suporte raiz". O *chakra* de terra tem quatro pétalas consistindo nos mantras *vam*, *śam*, *ṣam* e *sam*. É acento do elemento terra ou o estado sólido da matéria, no qual a sílaba semente (*bīja mantra*) que governa é *Lam*.

A *yoginī* (poder feminino do Yoga) que governa este *chakra* é Śākinī, e entre os sete tecidos está relacionado com os ossos. Governa o sentido do olfato, o nariz, e o órgão de reprodução entre os órgãos de ação. Na mente está relacionado ao ego (*ahaṅkāra*). Está associado ao movimento descendente da energia vital (*apāna vayu*).

No corpo físico, corresponde ao plexo sacral e ao sistema urino genital. No sistema endócrino sua contraparte é os ovários e testículos. Seu símbolo elementar é um quadrado amarelo. A cor do *chakra* é vermelho carmim profundo.

***Svādhiṣṭāna Chakra* - *Chakra* de água (Centro Sexual)**



O *chakra* de água é geralmente chamado de "centro sexual", uma vez que está localizado logo acima do *chakra* raiz na região dos órgãos sexuais. Este nome, contudo, é uma designação incorreta. Tecnicamente, a origem da energia sexual vem do *chakra* anterior. Enquanto a contraparte física deste *chakra* ainda está associado à energia sexual, este *chakra* está relacionado com a energia da água como um todo. Seu nome em sânscrito significa assento do eu, uma vez que é aqui que a energia da *Kuṇḍalinī* reside quando enroscada ou escondida.

O *chakra* de água possui seis pétalas consistindo dos *mantras* *bam*, *bham*, *mam*, *yam*, *ram* e *lam*. É o assento do elemento água ou o estado líquido da matéria, da qual a sílaba semente é *Vam*.

A *yoginī* que governa este *chakra* é Kakinī, e esta relacionado com o tecido adiposo entre os sete tecidos. Governa o paladar como órgão do sentido, a língua e os órgãos de eliminação como órgãos de ação.

Em relação à mente, está associado à mente sensitiva ou princípio emocional (*manas*), que funciona por meio dos sentidos. Está associado com o movimento interno da energia vital (*prāṇa vāyu*).

Em relação ao corpo físico corresponde ao cóccix e ao sistema urogenital. No sistema endócrino sua contraparte são as adrenais. Seu símbolo elementar é uma meia lua branca. A cor deste *chakra* é azul escuro.

***Maṇipūra Chakra* - *Chakra* de Fogo (Umbigo)**

O *chakra* de fogo é geralmente chamado de centro do umbigo, uma vez que está localizado atrás do umbigo. *Maṇipūra* significa "a cidade das jóias", porque este *chakra* é radiante como uma cidade de jóias.

O *chakra de fogo* possui dez pétalas consistindo nos mantras *ḍam*, *ḍham*, *ṇam*, *tam*, *tham*, *dam*, *dham*, *nam*, *pam*, e *pham*. É o assento do elemento fogo ou o estado brilhante da matéria, cuja sílaba semente que governa é *Ram*. A *yoginī* que governa este *chakra* é Lakinī e entre os sete tecidos está relacionado aos músculos.

Governa a visão como órgão do sentido, os olhos e os pés (movimento) como órgão de ação. Na mente está relacionado com a faculdade da razão (*buddhi*). Está associado ao movimento ascendente da energia vital (*udāna vāyu*).

No corpo físico corresponde ao plexo solar e ao sistema digestório (particularmente o fígado e o intestino delgado). Entre as glândulas está relacionado ao pâncreas. Seu símbolo elementar é um triângulo vermelho invertido. A cor do *chakra* é azul escuro.

Anāhata Chakra - *Chakra* de Ar (Coração)

O *chakra* de ar é geralmente chamado "o centro do coração", uma vez que está localizado ao longo da coluna na altura do coração. *Anāhata* significa "som não produzido", uma vez que é daí que os sons internos ou música natural (*nada*) do corpo sutil se originam.

O *chakra* de ar tem doze pétalas consistindo dos mantras *kam*, *kham*, *gam*, *gham*, *nam*, *cam*, *cham*, *jam*, *jham*, ñam, *ṭam* e *ṭham*. É o assento do elemento ar ou o estado gasoso da matéria, cuja sílaba semente que governa é *Yam*. A *yoginī* que governa este *chakra* é Rakinī e entre os sete tecidos está relacionado com o sangue. Governa o tato entre os órgãos dos sentidos, a pele e as mãos (pegar) entre os órgãos de ação.

Na mente está relacionado à consciência condicionada como um todo (*citta*). É o assento do ar difuso da energia vital (*vyāna vāyu*), apesar de governar o elemento ar tem influência em todos os *prāṇas*. No corpo físico corresponde ao plexo cardíaco e ao sistema circulatório. No sistema endócrino sua contraparte é o timo. Seu símbolo elementar é uma estrela nebulosa colorida de seis pontas ou brasão (selo) de Salomão. A cor do *chakra* é vermelho escuro.

Viśuddha Chakra - Chakra Etéreo (Garganta)

O *chakra* etéreo é geralmente chamado de o centro da garganta. *Viśuddha* significa "muito puro", uma vez que é um centro muito sutil.

O *chakra* etéreo tem dezesseis pétalas consistindo das vogais do alfabeto sânscrito: *am*, *ām*, *im*, *īm*, *um*, *ūm*, *ṛm*, *ṝm*, *lmr*, *ḷrm*, *em*, *aim*, *om*, *aum*, *am* e *aḥ*. É o assento do espaço, o elemento éter ou o estado etéreo da matéria, cuja sílaba que governa é *Ham*. A *yoginī* que governa este *chakra* é Dakinī, e entre os sete tecidos está relacionado ao plasma. Governa a audição como órgão

de percepção, ouvidos, e os órgãos vocais (boca) como órgãos de ação.

É o assento da alma (*jīva*) e é a fonte de inspiração. É o assento do *prāṇa* do equilíbrio ou força vital (*samāna vāyu*). No corpo físico relaciona-se com a garganta e a laringe e o sistema respiratório. No sistema endócrino sua contraparte é a tireóide. Seu símbolo elementar é um círculo azul escuro. A cor do *chakra* é cinza claro.

Ājñā Chakra - Terceiro Olho

Chamado de Terceiro Olho, este é o *chakra* da mente. *Ajña* significa "comando" e é chamado de centro do comando, pois é a partir dele que os outros *chakras* são guiados.

O Terceiro Olho tem duas pétalas (por algumas interpretações 48), consistindo dos mantras *ham* e *khṣham*. É o assento da mente-espaço ou éter mental (que está sob o elemento éter). A sílaba semente é *kṣham*, que significa paciência, paz e firmeza. A *yoginī* que governa este *chakra* é Hakinī e está relacionado com o tecido nervoso entre os sete tecidos. Governa a mente como órgão do sentido e órgão de ação. É o assento o *prāṇa* original ou força vital. Na mente é o local do Eu cósmico ou universal. É o centro onde temos contato direto com o Criador Divino, aquele que governa o Universo (Īśvara).

No corpo físico relaciona-se com o cerebelo e a medula oblonga e governa o sistema nervoso autônomo. No sistema endócrino sua contraparte é a glândula pituitária. Seu símbolo elementar é um ponto. A cor do *chakra* é prata claro.

Sahasrāra Padma Chakra - *Chakra* Coronário (Centro do topo da Cabeça)

Chamado de centro do topo da cabeça devido a sua posição, seu nome em sânscrito significa "Lótus das

mil pétalas". É o centro da pura consciência. Para propósitos práticos pode ser chamado de *chakra* coronário e igualmente é simbolizado como uma coroa.

O *chakra* coronário tem mil pétalas e é o assento do espírito (Ātma ou Pūruṣa). Sua sílaba semente é *Om*. É o assento da consciência ou espaço-consciência que é a origem do éter mental e material. A *yoginī* que governa este *chakra* é Yakinī, e está relacionada com os fluidos reprodutivos entre os sete tecidos.

Na mente é o lugar do *Self* supremo (Paramātma). Como assento do Eu verdadeiro é a fonte e guia de todas as energias do corpo, a essência da vida em si. No corpo físico relaciona-se com o cérebro e governa o sistema nervoso voluntário. No sistema endócrino funciona através da glândula pineal. Não tem símbolo nem cor.

As *Nāḍis*

O corpo sutil, como o físico, consiste em vários canais-sistemas chamado "*nāḍis*", que literalmente significa "rio, fluir". É dito que existem 72 mil *nāḍis*. Dessas, 14 são significantes e três são as mais importantes.

Suṣumṇā

A mais importante das *nāḍis* é *suṣumṇā*, que corre através do centro da coluna astral e corresponde ao canal espinhal no corpo físico. Os *chakras* são como lótus enfileirados ao longo dela. A *suṣumṇā* tem a natureza de fogo e é ativada pela *kuṇḍalinī*.

Iḍā e *Piṅgalā*

À direita e à esquerda de *suṣumṇā* correm as duas principais *nāḍis* num movimento entrelaçado (como uma série de oitos postos uns

acima dos outros, como num caduceu). Tem início na base da coluna e move-se lado a lado, *chakra* a *chakra*. A *nāḍi* esquerda termina na narina esquerda, a *nāḍi* direita na narina direita. A narina esquerda é chamada *iḍā* ou *nāḍi* lunar, pois tem a energia da lua. É da cor branca, feminina, tem a natureza de água (*kapha*), e é fria, úmida e calmante. *Iḍā* significa literalmente "inspiração", "frescor". Atua predominantemente à noite promove o sono. Psiquicamente, desperta as emoções, sentimentos, amor e apego.

A narina direita é chamada de *piṅgalā* ou *nāḍi* solar, pois tem a energia do Sol. *Piṅgalā* significa vermelho. É masculina tem natureza ígnea e é quente, seca e estimulante. Atua predominantemente durante o dia e promove a atividade. Psicologicamente promove a razão, percepção, análise e discriminação. Normalmente a respiração flui em um destes dois canais, alternando de hora em hora de acordo com diversos fatores como tempo, clima e constituição.

Há outras cinco *nāḍis* importantes, correndo dos órgãos dos sentidos para o terceiro olho, completando sete *nāḍis* fluindo até a cabeça. Cada uma das orelhas possui uma *nāḍi*, assim como cada um dos olhos. Uma *nāḍi* adicional, chamada Saravatī, flui da língua e é responsável pelo poder da oratória. *Nāḍis* adicionais trazem *prāṇa* para a mão e o pé direitos, mão e pé esquerdos, órgãos de excreção, órgãos urinários, os órgãos digestivos, e a pele, compondo 14 *nāḍis* principais. O *yogi* deve experienciar o fluir do *prāṇa* ou energia vital por todos esses canais.

***Chakras* adicionais**

Há alguns *chakras* menores, incluindo os das mãos e pés. Algumas escolas falam de *chakras* adicionais acima da cabeça. Atualmente todos os *chakras* astrais estão acima ou além da cabeça física e geralmente são experienciados através do terceiro olho. Há *chakras* residuais abaixo da coluna. Mas para o propósito principal do Tantra Yoga, os sete *chakras* são considerados os mais importantes.

Os Cinco *Prāṇas* no Corpo Sutil

A força vital ou *prāṇa* é dividida em cinco partes de acordo com seu movimento e função. Os cinco *prāṇas* tem sua ação no corpo sutil, que é importante conhecermos. Suas funções no corpo sutil de alguma maneira diferem de sua função no corpo físico. Ambos estão listados abaixo:

Samāna Vāyu, o ar que equilibra - atua no umbigo e é responsável pela digestão no corpo físico - relaciona-se com o elemento éter no corpo sutil e tem origem no *chakra* laríngeo, e cria espaço, equilíbrio e equanimidade na mente. Sua função mental corresponde ao Self individual (Jivātatman).

Vyāna Vāyu, o ar difuso - permeia todo o corpo e é responsável pelo movimento dos membros e circulação no corpo físico - relaciona-se com o ar no corpo sutil pois tem origem no *chakra* cardíaco e dá movimento, fluidez e compreensão à mente. Sua função mental corresponde aos sentimentos (*citta*).

Udāna Vāyu, o ar ascendente - localiza-se na garganta e é responsável pela fala no corpo físico - relaciona-se com o fogo no corpo sutil, e tem sua origem no *chakra* de fogo, dá o poder da percepção, discriminação, e a habilidade de ascender em consciência. Sua função mental corresponde à razão (*buddhi*).

Prāṇa Vāyu, o movimento interno da respiração - localiza-se no coração e cérebro e é responsável pela inalação no corpo físico - relaciona-se com a água no corpo sutil, e tem sua origem no *chakra* de água e dá a capacidade de absorver as sensações, sentimentos, e pensamentos na mente. Sua função mental corresponde às emoções (*manas*).

Apāna Vāyu, o sopro descendente - localiza-se nos centros inferiores do corpo físico, é responsável pela eliminação - está relacionado com a terra no corpo sutil, tem sua origem no *chakra* de terra e dá a capacidade de manter, sustentar e cultivar resistência na

mente. Sua função mental corresponde ao ego (*ahaṁkāra*).

Para desenvolver uma consciência ampliada devemos estar sintonizados com essas forças prânicas. Uma vez que suas energias se desenvolvem experienciamos paz mental (*samāna*), expansão da mente (*vyāna*), ascensão da energia (*udāna*), interiorização da energia (*prāṇa*), e descarte da energia negativa (*apāna*).

Udāna vāyu promove o movimento ascendente da *kuṇḍalinī* através de *suṣumṇā*. *Vyāna vāyu* permite a abertura dos canais periféricos do corpo sutil e do coração. *Samāna vāyu* cria um equilíbrio e equanimidade que guiam o processo. *Prāṇa vāyu* mantém o equilíbrio dos fluidos. *Apāna vāyu* permite-nos descartar energias negativas e eliminar emoções negativas. Igualmente permite o corpo sutil separar-se do corpo físico.

Além do Corpo Astral (causal)

Os dois centros do coração

De acordo com o grande professor Rāmaṇa Maharṣi e Gaṇapati Muni, há dois centros do coração. O primeiro é o centro do coração do corpo sutil ou o *anāhata chakra*, que é o centro da vibração sonora ou *nāda*. O segundo é o centro do coração espiritual, do corpo causal, localizado do lado direito do peito. A partir dele a pessoa pode experienciar diretamente todos os poderes do corpo causal. Pois este centro transcende o corpo causal como centro de consciência além das dualidades. Este centro não deve ser confundido com o *chakra* astral do coração, que tem uma natureza devocional e pode ainda estar ligado a alguma forma de conceito. O coração superior ou espiritual (*hṛdaya*) é enfatizado nos ensinamentos de Vedānta como o acento da liberação.

Amṛtā Nāḍis

Há outra parte de *suṣumṇā,* o canal central, à parte de seu curso

normal que flui desde o *chakra* raiz até o *chakra* coronário. Um canal adicional desce do *chakra* coronário ao centro do coração espiritual. É chamado de *amṛtā nāḍi*, "o canal da imortalidade", ou *ātma nāḍi*, "o canal do Eu". É dito ser a chave da autorealização. Compreender Ātman mantém nossa energia em *amṛtā nāḍi*. Isso requer despir a mente da concretude e ver o universo como apenas consciência.

Tudo o que os *yogis* alcançam através da ascensão da *kuṇḍalinī* e dos sete *chakras* pode ser experienciado pelos *jñānis*, *yogis* do caminho do conhecimento, por meio apenas do coração espiritual.

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) dirige o American Institute of Vedic Studies, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos Vedas)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Artigo extraído do livro: Spiritual Secrets of Āyurveda. Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses, de David Frawley.

Tradução
Tales Nunes

Os *chakras*

e o

caminho da realização

por Tales Nunes

Neste artigo sugerimos uma abordagem diferente sobre a visão dos *chakras* e a sua proposta de realização pessoal. A ideia aqui não é apresentarmos uma prática nos *chakras*, mas pensarmos na proposta do Tantra como símbolos do caminho espiritual. Algo que, para além de uma prática nos *chakras*, faz parte de um estilo de vida que inclui meditação, valores, conhecimento, reflexão com o intuito de nos conduzir à libertação. Acreditamos que o caminho à iluminação proposto pela prática tântrica pode ser pensado como uma simbologia da nossa própria trajetória de vida e da nossa busca pessoal pelo autoconhecimento.

De acordo com Vedānta, independente de raça, nacionalidade ou crença, são quatro os objetivos dos seres humanos. Estes são chamados de *puruṣārthas*. Buscamos *artha* (segurança), *kāma* (prazer), *dharma* (o correto agir) e *mokṣa* (a liberdade). Os dois primeiros são compartilhados entre todos os seres vivos. Os dois segundos são exclusivos do ser humano. E são os últimos que nos conduzem ao caminho espiritual. Vejamos como esta busca humana é significada no caminho proposto pelo Tantra, através do simbolismo dos *chakras*.

Mūlādhāra e a segurança

A primeira preocupação de todo ser vivo, e isso não é exclusivo do ser humano, é com a sua segurança, no sentido da manutenção da própria vida. Percebemos que todos os seres, na verdade todos os organismos vivos, estão num movimento contínuo, movidos pela manutenção da vida. No ser humano essa vontade de vida se manifesta de duas maneiras, no instinto natural de defesa da própria vida - do qual deriva o medo da morte - e igualmente no desejo de se eternizar. Vedānta diz que não nos conformamos com menos do que somos. Como nossa natureza fundamental é eterna, não nos conformamos com a aparente finitude da vida. Temos um desejo inato por perpassar essa vida e um vislumbre de que o nascimento não foi o início. Como se estivéssemos num ponto específico de uma linha que se estende ao infinito para frente e para trás.

Todas as nossas ações básicas têm como objetivo a preservação da vida, inclusive o impulso pela sexualidade. O primeiro *chakra*, *mūlādhāra*, é dito ser responsável pelo instinto de sobrevivência, pelo apego às coisas materiais, pelo medo da morte - essencialmente a morte do ego - e pela sexualidade. Este *chakra* está intimamente relacionado com a sedimentação do ego. Ou seja, podemos entender o primeiro *chakra* e as latências associadas a ele como esse nosso anseio natural por segurança na vida.

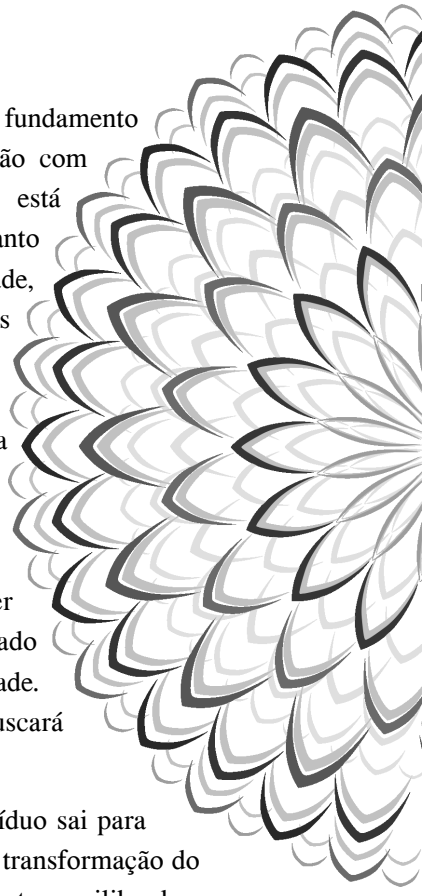
Dentro do caminho em busca da liberdade é necessário, cedo ou tarde, trabalhar as emoções e sentimentos relacionados e esse primeiro *chakra*. É dito que as tendências do *mūlādhāra chakra* em desequilíbrio são a inércia, possessividade, medo, apego, rigidez, possessividade, insegurança e agressividade como derivação dessa insegurança, pois, por trás de toda agressividade há um medo, uma fragilidade.

No autoconhecimento, todos necessitamos das qualidades que são descritas sobre esse mesmo *chakra*, como a solidez, autoconfiança, relação sadia com a matéria, firmeza do ego. Algumas dessas virtudes são citadas em vários textos, inclusive no *Yoga Sūtra*, como as qualidades

sugeridas para o aspirante a *mokṣa*. No caminho do autoconhecimento precisaremos refletir sobre como lidar com o apego, o medo da morte, questionar o que é a morte e o nosso receio de encará-la.

Svādhiṣṭāna, maṇipūra e o prazer

O segundo *chakra* é chamado de "o fundamento de si próprio". Se o primeiro *chakra* tem relação com a sedimentação do ego e personalidade, este está relacionado com início da sua expansão. Enquanto o primeiro *chakra* em si diz respeito à sexualidade, este está mais associado à sensualidade. Depois de termos resolvido a nossa busca por segurança, dizem os Vedas, é natural que busquemos prazer. Prazer por meio dos sentidos, da sexualidade, da sensualidade. O "fundamento de si próprio", nome dado a este *chakra*, indica-nos a consciência que o indivíduo tem de si mesmo, de sua individualidade. Antes do ego ser questionado, é necessário ser sedimentado. O indivíduo ainda encontra-se centrado no eu. Eu enquanto individualidade e personalidade. Mas enquanto grudado ao ego, o indivíduo buscará apenas a saciedade de seus desejos pessoais.



Na busca por saciar seus desejos, o indivíduo sai para o mundo. O desejo é o motor para a ação e para a transformação do mundo à sua maneira. Nesse sentido o desejo pode estar equilibrado ou corre-se o risto de ver tudo e todos como meios para que o indivíduo obtenha segurança e prazer. O desejo desenfreado desperta na pessoa a vontade de controlar o mundo, pois suas ações estão centradas no seu próprio umbigo, local onde está localizado o *maṇipūra chakra*, o terceiro *chakra*. Por muito tempo a pessoa pode ficar presa no seu impulso de controle do mundo para obter a sua segurança e o seu prazer. Quando algo sai diferente do que o planejado, a pessoa se enraivece, pois não

consegue se conformar com a idéia de não ter controle sobre o mundo exterior. Para conseguir os seus dois objetivos, muitas vezes esquece os valores e a ética, porque o que está em primeiro lugar e acima de tudo são os próprios desejos. Muitos permanecem nessa incessante busca por toda a vida. Então pode-se dizer, a partir do simbolismo dos *chakras*, que a pessoa ficou presa no *maṇipūra*, ou apenas que ela estacionou no seu desejo por segurança e prazer.

Se observarmos o que é dito sobre as latências mentais referentes ao *svādhiṣṭāna chakra* em desequilíbrio temos a distorção da sexualidade, vergonha, falta de brilho pessoal, falta de criatividade. Enquanto ao *maṇipūra* é dito que é a agressividade, violência, excessos, autodestruição, egoísmo, vontade domínio sobre os demais, ambição e raiva. Todas essas latências estão ligadas à questões de busca por segurança e conforto.

Por outro lado, como valores relacionados ao *svādhiṣṭāna*, temos a coragem, reações positivas diante dos obstáculos, criatividade, vitalidade. Enquanto em relação ao *maṇipūra* temos o domínio sobre as paixões, bem-estar, poder, consciência do eu, impulso pelo autoconhecimento, confiança. Estes são valores e qualidades muito parecidas com algumas das citadas por Kṛṣṇa na *Bhagavad Gītā* e por Patañjali no *Yoga Sūtra* como necessárias para o autoconhecimento.

Tanto os valores relacionados aos três primeiros *chakras* quanto as latências consideradas negativas ligadas a estes, conduzirão o indivíduo, cedo ou tarde, a questionar se a segurança e o prazer ligados às conquistas no mundo são os únicos objetivos da vida. É a partir desse ponto, crucial na vida de cada indivíduo, que a terceira busca se torna clara.

Anāhata* e o *Dharma

Esta busca está relacionada com o reconhecimento do valor que os valores tem em nossas vidas. Todos temos um valor pela paz,

pela tranquilidade no coração. Mas poucos reconhecem que os valores são fundamentais para a manutenção dessa paz e tranquilidade.

Num determinado ponto da vida, ao refletir sobre as suas ações e consequências, a pessoa pode reconhecer a importância dos valores. As ações guiadas pelos valores trazem para si uma tranquilidade mental e uma paz no coração - *anāhata chakra* - que vale mais do que qualquer outro ganho. A pessoa pode seguir na busca por segurança e por prazer, mas ao reconhecer a importância dos valores, estes guiarão suas ações nesta busca. É como se o centro de atenção mudasse de si mesmo isolado, para si mesmo em relação ao todo, pois o indivíduo reconhece que não está sozinho no mundo e sem este não existe. Se dá conta de que o seu anseio por segurança e conforto é compartilhado com os outros, todos estamos na mesma busca. Então, o que ele deseja que os outros façam para ele é exatamente o que deve fazer pelos outros.

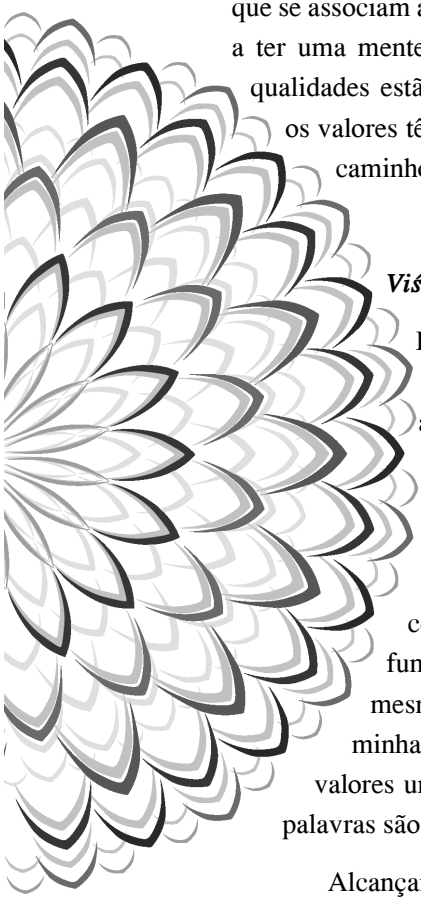
O praticante continua pensando em si, pois reconhece o valor que existe em seguir o que é correto, mas se dá conta de algo que faz toda a diferença. O ensinamento de Vedānta afirma que somos a plenitude e a felicidade que buscamos fora de nós. Quando conquistamos algo que pensamos nos trazer a felicidade, o que de fato acontece é que este revela a felicidade em nós. Então, quando ajudamos alguém e nos sentimos bem, reconhecemos que a felicidade derivada desta ação pode não ter trazido ganho algum material, contudo, desfrutamos o ganho da felicidade. Esse simples fato ajuda-nos a compreender que realmente a plenitude não vem dos objetos ou das situações em si mesmas que conquistamos.

O *dharma* é aquilo que nos sustenta como indivíduos, é a verdade que somos, que é existência, consciência e plenitude. O *dharma* é igualmente aquilo que sustenta as relações pessoais, os valores. Nesse sentido, é tanto aquilo que nos integra como indivíduos em si mesmos, quanto o que nos integra enquanto indivíduos em relação com o mundo.

Se alguém então diz que o *anāhata chakra* está desequilibrado é porque a pessoa sente falta de motivação ou confiança, angústia,

solidão, desespero, aversão, separatividade. Essas tendências surgem da falta de consciência de integração consigo e com o meio em que se vive. Ou seja, da não consciência do *dharma*.

Sabemos que amor, solidariedade, manter uma relação com o Todo, alegria, compreensão, generosidade, compaixão são qualidades que se associam a um *anāhata* equilibrado, são valores que nos ajudam a ter uma mente satisfeita com a pessoa que somos. E todas essas qualidades estão relacionadas com o reconhecimento do valor que os valores têm em nossas vidas. Esse é um significativo passo no caminho do autoconhecimento.

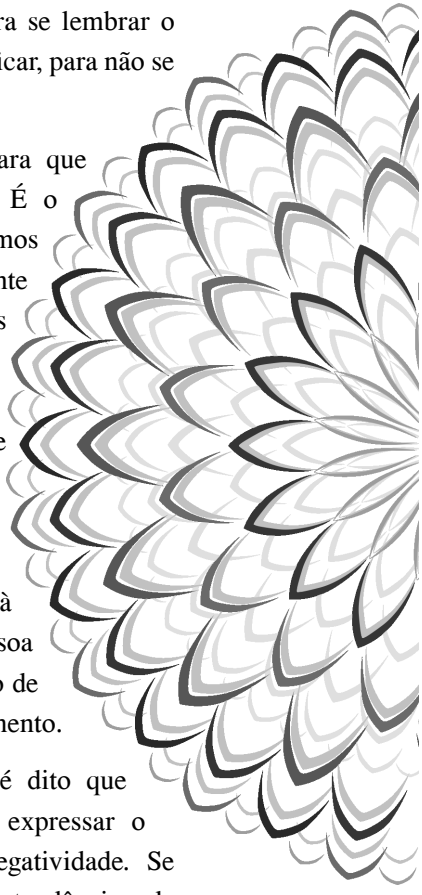


Viśuddha e o alinhamento dos *chakras*

Dentro da interpretação que propomos, o alinhamento dos *chakras* pode ser pensado como o próprio alinhamento pessoal. Como a busca pelo agir correto. Arjuna, que representa o protetor do *dharma* na *Bhagavad Gītā*, carrega em seu nome o nobre significado da palavra, "alinhado", "reto". Estar alinhado significa sermos Arjunas, estarmos comprometidos com o agir correto, com a retidão. O que fundamentalmente significa estar comprometido consigo mesmo num nivel que é autocentrado, pois ainda penso na minha paz, mas não egoísta. Quando comprometidos com os valores universais, não apenas as nossas ações, mas as nossas palavras são um reflexo destes valores.

Alcançar essa retidão faz parte de um intenso processo de purificação - *viśuddha chakra* significa "muito purificado" - de deixar para trás o que não precisamos. Libertamo-nos de diversas crenças pessoais, ideias e pressões que nos conduzem ao contrário do que realmente buscamos, nos impulsionam no sentido inverso ao reconhecimento da integração e da unidade que é para onde aponta o autoconhecimento.

Este *chakra* faz a conexão entre o que pensamos (*chakra* acima dele), o que sentimos (*chakra* abaixo dele) e o que expressamos (ele mesmo). *Viveka* (questionamento) e *vairāgya* (desapego) são essenciais nesse processo. Cada vez mais atenção é necessária em direção ao nosso dia a dia. A prática principal não é feita de olhos fechados ou com a atenção fixa em alguma parte do corpo, mas com consciência plena nas pequenas ações diárias. Para isso, questionar, para se lembrar o que é mais importante na vida e desapegar para simplificar, para não se perder no caminho, são qualidades fundamentais.



Questionamento e desapego são precisos para que possamos trilhar o caminho do autoconhecimento. É o questionamento que nos torna capazes de refletirmos sobre nós mesmos para nos aceitarmos e essencialmente de nos vermos refletidos em nós mesmos. Apenas quando estamos alinhados é que podemos ter a paz e a tranquilidade necessárias tanto para, através da observação e da escuta, aprender com a sabedoria que se manifesta diariamente na natureza e nas pessoas diante de nossos olhos, quanto para entender os ensinamentos que falam que Eu sou a plenitude e a unidade que tanto busco. Este *chakra* está intimamente ligado tanto à nossa capacidade de estarmos confortaveis com a pessoa que somos e de nos expressarmos com clareza, quanto de escutarmos com atentividade, receptividade e discernimento.

Quando o *viśuddha* está em desequilíbrio é dito que sentimos conflito de auto-imagem, dificuldade em expressar o que pensamos e sentimos, ganância, insensatez, negatividade. Se observarmos com cuidado veremos que essas são tendências de pessoas que são divididas, que mentem, que negligenciam a verdade e que agem em desacordo com os valores universais. Acreditamos que isso seja uma simbologia de que precisamos trabalhar a retidão. Assim adquirimos o que é dito como as características positivas do *chakra*:

capacidade de reflexão, receptividade para ouvir, expressão, intuição, compreensão do subconsciente, e podemos usar a nossa energia para estar atento e nos mantermos no caminho do autoconhecimento

Apenas uma mente tranquila é capaz de olhar para si mesmo com compaixão para reconhecer o apego, o medo, o desejo, a raiva e aceitar que tudo isso faz parte do seu ser, e ao mesmo tempo reconhecer que não é apenas esses aspectos. Em si jaz um ser liberto, pleno e completo. Somos seres que temos, como o Gaṇeśa nas suas representações, um pé tocando o chão, outro fora dele. Um em contato com o mundo da matéria e o que há de mais denso no universo: apego, medo da morte, desejo de controlar o mundo exterior; o segundo que simboliza a nossa conexão com o divino, com a consciência sutil que é a causa de todo o universo e que é refletida no que temos de mais sutil em nós, a nossa mente. É ela que, por meio da consciência, ilumina o mundo ao nosso redor e elimina a nossa ignorância sobre ele, sobre nós e sobre a existência. Mas para esse reconhecimento é preciso conhecimento.

Kuṇḍalinī

É dito sobre a *kuṇḍalinī* que esta é uma energia latente que jaz adormecida na base da coluna. Ela deve ser desperta para que suba, então, da base até o topo da cabeça, passando por cada um dos *chakras* e despertando suas latências positivas até chegar ao último, quando se tem a iluminação, a libertação.

Dentro do que aqui estamos vendo, a proposta não é ver a *kuṇḍalinī* como uma energia que, quando desperta através de uma prática no corpo, ascende e gradualmente me liberta das latências mentais negativas de cada *chakra* e me faz adquirir latências mentais positivas. Essa energia seria o que chamamos de *tapas*. *Tapas* é exaustivamente mencionado nas escrituras *yogikas* como fundamental no caminho do autoconhecimento. É o calor gerado pelo desejo, pela

disciplina, pelo foco num objetivo. Aqui o desejo é pela libertação, a disciplina é o autoestudo e o objetivo final é o reconhecimento de si mesmo.

Assim como um rio não corre naturalmente para cima, precisamos de uma força para fazê-lo tornar de volta à sua nascente, assim também é o autoconhecimento. O autoconhecimento não acontece de maneira natural na vida. O natural, se deixarmos o rio correr, é ficarmos na busca apenas por segurança e conforto, assim como os animais. Então ficamos girando em círculo em torno das mesmas questões mentais e emocionais, sem ascender por meio do amadurecimento e compreensão. O ser humano não amadurece naturalmente, por isso vemos tantos adultos, mentalmente e emocionalmente crianças. Para que haja o salto em busca do autoconhecimento, do amadurecimento pessoal e da liberdade, é necessário uma força.

Essa força é a *kuṇḍalinī*, que deve ser desperta. Ela é representada como um espiral. O movimento espiral quando visto de cima parece um círculo, mas não é. Ele gira circularmente mas ao mesmo tempo ascente, sai do plano que está. Assim é o autoconhecimento e o processo de amadurecimento pessoal. Simbolicamente, é essa força em espiral que nos permite ascender da nossa necessidade por segurança, passar pelo segundo e terceiro *chakras*, que estão relacionados à busca pelo prazer. Chegar ao quarto *chakra* que se refere ao agir correto, ao *dharma,* e trazer a purificação que diz respeito ao quinto *chakra*. E finalmente a *kuṇḍalinī* alcança os dois últimos, que representam nossa busca final por *mokṣa*.

Kuṇḍalinī é a energia necessária, no meu dia a dia, na hora de me relacionar com o mundo e de fazer as ações, para que essas latências mentais "negativas" não tirem a minha consciência e foco do objetivo que tenho traçado, que é o compromisso com o autoconhecimento.

Ājñā, sahasrāra e a liberdade

A mente tem ao mesmo tempo o poder de nos aprisionar, criando a ilusão de separação e de isolamento, e de nos libertar. A mente em si está relacionada com o sexto *chakra* que é chamado de *ājñā*, "*chakra* do comando". Ele que comanda os demais *chakras*. É ele igualmente que nos guia, que nos comanda no caminho do autoconhecimento. Quando falamos de discriminação, compreensão, discernimento, estamos falando de capacidades associadas à mente, a este *chakra*.

Quando em contato com o conhecimento de si mesmo e desenvolvida uma compreensão sobre si mesmo, sobre o funcionamento da mente, o indivíduo tem a capacidade de ser livre, pois reconhece que não é apenas a própria personalidade, as latências mentais associadas a cada *chakra*, mas elas fazem parte de si mesmo. O conhecimento de si mesmo é o reconhecimento de que não somos apenas a mente que julga e que anseia por controle, mas a Consciência que a ilumina e que está "acima dela", como o *sahasrāra chakra*, que está acima de todos os outros *chakras*.

Quando reconhecemos isso, estabelecemo-nos na nossa própria natureza, que é divina, una e integrada. Na verdade é e sempre foi, a separação é uma sensação. O ser está liberto, liberto da sensação de separação em relação ao mundo. Ele continua conectado com a terra, aterrado e sentindo tudo o que todos os seres humanos sentem, todas as latências dos *chakras*: medo, ansiedade, raiva. Contudo, ao mesmo tempo, ele se reconhece como o todo, como pura Consciência que ilumina todos os aspectos de si mesmo, que é a causa e está na base e acima de todas as suas tendências como ser humano. Liberdade não é deixar de viver as tendências de cada *chakra*, mas não se identificar com elas, reconhecendo-as e integrando-as em sua plenitude e riqueza.

O sábio ri de si mesmo, dos outros e das armadilhas que a mente constrói para nos aprisionar. Mesmo que essa armadilha seja tentar controlar os *chakras* e deixar de sentir tudo o que é humano.

O objetivo final do caminho do autoconhecimento, enfim, é se tornar aquilo que sempre se foi, divino, humano.

Tales Nunes é professor de Yoga, escritor e antropólogo. | www.vidadeyoga.com.br

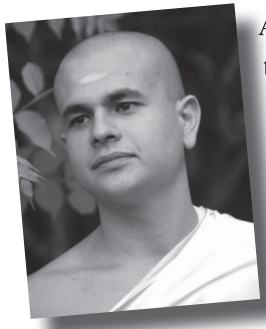
Yoga na Prática

Entrevista com

Jonas Masetti
& Camila Melo

Nesta edição entrevistamos dois brasileiros que estão fazendo o curso de três anos de Vedānta no *āśram* de Swāmi Dayānanda na Índia, em Coimbatore. São dois *mumukṣus* que se lançaram nessa empreitada, abrindo mão momentaneamente de suas zonas de conforto no Brasil para imergir numa disciplina intensa de estudo de Vedānta. Nesta entrevista ambos compartilham conosco um pouco dessa experiência.

Camila Felipe Melo nasceu em Minas Gerais onde conheceu o Yoga. Fez a Formação em Yoga com Pedro Kupfer em 2009/2010. Em 2010 foi para a Índia pela primeira vez, conheceu o Swāmi Dayānanda e teve a certeza de que voltaria outras vezes para estudar com ele e também para conhecer um pouco mais desta terra tão rica em belezas, cultura e ensinamentos. Voltou à Índia em 2011 onde ficará até 2013 dedicando-se aos estudos de Vedānta, sânscrito e Yoga com o Swāmi Dayānanda e o Swāmi Sakṣatkṛtananda.



Jonas Masetti é discípulo do Swāmi Dayānanda Saraswati, do Swāmi Sakṣatkṛtananda e da professora Gloria Arieira. Hoje está fazendo um curso residencial de três anos na Índia para completar seus estudos de Vedānta, sânscrito, mantras e Yoga. Nos últimos anos trabalhou no centro de estudos Vidya Mandir no Rio de Janeiro, onde ensinava mantras e sânscrito. É formado em engenharia mecânica pelo IME (Instituto Militar de Engenharia) e antes de se dedicar exclusivamente aos estudos, atuava no mercado como consultor de negócios e sócio da *Morning Star Consulting*. Hoje vive uma vida dedicada ao conhecimento e mantém contato com seus amigos e alunos através do site *satsangaonline.com.br* até seu regresso ao Brasil em 2013.

CY - Em que consiste o curso de três anos no *āśram* do Swāmi Dayānanda na Índia? E qual o objetivo do curso?

Camila - Durante o curso estudamos sânscrito, as Upaniṣads comentadas por Śaṅkara, a *Bhagavad Gītā* também comentada por Śaṅkara e alguns textos auxiliares, como Pañcadaśī; fazemos aulas de canto védico e temos *satsaṅgas* diários onde temos a oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas. As aulas são dadas pelo próprio Swāmi Dayānanda e pelo Swāmi Sakṣatkṛtananda.

Nesse período de três anos temos a oportunidade da convivência intensa com nossos professores que são o próprio conhecimento e sabedoria e temos também a oportunidade de vivenciar a cultura védica.

O objetivo do curso é formar professores de Vedānta, dentro da tradição, pessoas que tenham clareza no conhecimento e que possam compartilhá-lo.

Jonas - O curso de três anos consiste em uma exposição sistemática dos alunos aos ensinamentos dos principais textos de Vedānta, em conjunto com o estudo de sânscrito, prática de mantras, *āsanas,* meditação e *pūjā* no templo do *āśram*. Durante esse período os alunos não só se expõe a essa gama de conhecimentos, mas dividem sua vida com os Swāmis, o que é uma grande oportunidade. Observando como eles vivem, como pensam e como agem, as pessoas se inspiram para as mudanças necessárias para a jornada de quem tem a espiritualidade como objetivo.

O curso, nesse formato que acontece agora, foi concebido pelo Swāmi Chinmayananda professor do Swāmi Dayānanda, o professor principal

do curso. O curso é dado por ele e por um professor residente que assume as aulas na sua ausência, atualmente o Swāmi Sakṣatkṛtananda.

O objetivo do curso, portanto, é criar um momento na vida da pessoa onde ele possa se voltar totalmente para si e com auxílio do professor e dos *Vedas* adquirir o autoconhecimento, bem como dominar as ferramentas que o fazem independente para estudar e ensinar posteriormente.

CY - O que o motivou a fazer o curso de três anos no *āśram*?

Camila - A busca pelo conhecimento, a presença do Swāmi Dayānanda, o próprio conhecimento. Vim ao *aśram* para estudar por três meses e o curso já estava acontecendo. Nos primeiros dias já senti que queria ficar e fazer o curso. A questão que me veio não foi se devia fazer o curso agora e sim "porque não fazer o curso agora?".

Jonas - A motivação sem dúvida é a grandeza desse conhecimento. Quando estudamos e vemos nossos problemas e conflitos se dissiparem como bolhas de sabão, enxergamos a nós mesmos como livres, apesar de todos os problemas do nosso corpo e mente. Assim temos uma motivação natural por seguir nesse caminho. Para quem tem a disponibilidade e a oportunidade de investir três anos da sua vida, esse curso é hoje o que se tem de mais especial em termos de exposição ao conhecimento dos *Vedas*.

CY - Você teve apoio e incentivo da família na sua decisão?

Camila - Sim. Eles não esperavam que eu ficasse para fazer o curso, mas me deram todo o apoio.

Jonas - Sim, mas considero que esse apoio foi algo construído. Comecei a estudar aproximadamente há dez anos e o caminho que me levou até aqui foi um processo para mim e para eles também. Durante esse percurso apesar de um bloqueio inicial ele foi sempre superado pelas

mudanças que ocorriam na minha relação com a minha família e dessa forma sempre tive o apoio deles.

CY - Como é a rotina de estudo no *āśram*?

Camila - O dia começa com a *pūjā* no templo as 5:15 da manhã, seguida pela meditação. Após o café da manhã temos a primeira aula de Vedānta, seguida da aula de sânscrito, uma pausa para o *chai* e temos aula de *chanting* e Yoga em dias alternados. Após o almoço temos um tempo para estudar e também acontecem algumas aulas extras até as 17:00 quando temos mais uma aula de Vedānta. Após o jantar é a hora do *satsanga* que encerra o dia as 21:00.

Jonas - A rotina varia para cada pessoa e o momento que está sendo vivido por ela, mas se formos dar um modelo podemos dizer que seria assim: acordamos as 4:45 e vamos dormir as 21:45, fazemos em média 5h de aula por dia e ainda temos meditação, templo e nossas tarefas diárias.

CY - O que você faz nas horas vagas?

Camila - Quando não estou estudando tenho de cuidar da limpeza do quarto, das roupas... Quando tenho um tempo livre costumo pedalar, assistir um filme, ir à cidade (Coimbatore que fica a 25km do *āśram*).

Jonas - Varia bastante. Às vezes vou à cidade para comer uma comida diferente, outras vezes corro até as vilas vizinhas, cozinho no meu quarto, escuto música, assisto a filmes no computador e converso com amigos e família pelo Skype.

CY - Quais eram suas expectativas antes de começar o curso e o que se tornou realidade dentro dessas expectativas?

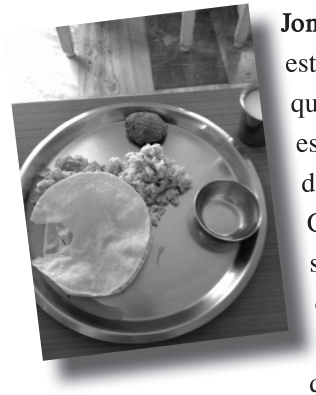
Camila- Eu já conhecia um pouco da rotina do *āśram* e pessoas que

tinham feito o curso. Sabia da dedicação aos estudos e também seus frutos. Posso dizer que é uma grande experiência.

Jonas - Para mim essa pergunta não pode ser respondida diretamente, pois durante o processo de estudo a pessoa que começou o curso cheia de expectativas é substituída por outra pessoa que entende que não está no controle do processo de aprendizado e aceita o que vem para si. Assim é como se deixássemos de lado as expectativas, tudo é uma grande surpresa.

CY - Do que você abriu mão no Brasil? Você se sente abrindo mão de algo para estar aí?

Camila - Estar no *āśram* é uma escolha e toda escolha implica em abrir mão daquilo que não se escolheu, mesmo que seja temporariamente. Porém é uma escolha consciente e tranquila. Estou onde quero estar, vivendo o presente.



Jonas - Bom, acho que na pergunta já está a resposta, do Brasil! Em termos do que estou fazendo, estudando e seguindo esse estilo de vida não existe uma grande diferença do que eu fazia antes no Brasil. Contudo a cultura é muito diferente e sentimos falta do nosso jeito de viver, a comida e as pessoas que pensam mais parecido com a gente. Então posso dizer que estou abrindo mão do Brasil, da família, dos amigos etc. Mas faz parte do processo.

CY - O que você fazia no Brasil antes de ir para a Índia?

Camila - Sou formada em Ciência da Computação e trabalhava com desenvolvimento de *software*.

Jonas - Eu me formei em engenharia mecânica, trabalhei na *Morning Star Consulting*, uma empresa de consultoria no qual eu fui um dos sócios fundadores. Porém em 2009 mesmo sem ter o curso em vista a minha vida já estava voltada para esse conhecimento, eu morava em um apartamento sozinho perto do Vidya Mandir, onde eu estudava e compartilhava esse conhecimento com alguns amigos. Quando o curso começou, eu só entreguei meu apartamento e fiz minhas malas.

CY - Do que mais sente falta no Brasil?

Camila - Sinto saudades da minha família e dos amigos.

Jonas - Acho que a afetividade de uma forma geral do brasileiro faz falta por aqui. Apesar da Índia ensinar bastante coisa para gente, o afeto entre as pessoas e ainda mais no *āśram* é muito limitado.

CY - Qual foi o maior medo ou maior frio na barriga que passou durante esses três anos, se houve?

Camila - Não me lembro de nada marcante no momento.

Jonas - Não teve algo assim que tivesse causado um grande medo ou tensão, porém quando se vive no *āśram* por ser um ambiente seguro, o subconsciente "vomita" toda dor e trauma que estavam guardados. Posso dizer que em geral é uma experiência bem intensa para todo mundo.

CY - Que tipo de amparo é dado a essa vivência?

Jonas - O amparo é total, para aquelas pessoas que conseguem se abrir com os mestres. O Swāmi Saksatji tem o hábito de deixar a porta aberta e combinou conosco que sempre que a porta tiver aberta significa que ele está disponível, podemos entrar e fazer qualquer tipo de pergunta ou simplesmente conversar sobre os nossos problemas. Até mesmo o Swāmi Dayānanda faz a mesma coisa, mas devido aos seus outros compromissos

em geral recorremos a ele quando a situação está mais difícil. E assim na medida que os problemas surgem, nós tentamos lidar com eles com o que aprendemos e podemos pegar emprestada a sabedoria desses mestres, como em uma relação pai e filho. Esse é o primeiro apoio que temos, mas existe ainda o suporte da tradição quanto ao estilo de vida de orações, como nossa vida aqui é permeada por rituais, templos, mantras e meditações naturalmente essas atividades colaboram para nosso crescimento emocional, mesmo que não estejamos conscientes disso.

CY - É possível associar essa vivência a um processo psicoterapêutico como entendemos aqui?

Jonas - É possível fazer uma comparação entre os dois, mas são processos diferentes. Como o próprio Swāmi Dayānanda falou para gente, quem tem um *background* ocidental, com a estrutura social competitiva e de sobrevivência não pode dispensar os tratamentos psicoterapêuticos. Os traumas gerados pelo tipo de infância que a gente leva não são tratados diretamente pela tradição pois naquela época não havia essa mesma estrutura social e talvez essas outras abordagens fossem suficientes. Antigamente, as crianças não eram mandadas para creche, os pais, avós e familiares viviam juntos e as pessoas não lutavam para sobreviver e progredir na carreira. Esse arranjo produzia um ambiente seguro e outro tipo de mentalidade e valores que a criança absorvia. Hoje, aprendemos desde pequenos a não confiar em estranhos, não compartilhar a merenda e que "se a gente realmente quiser a gente consegue", é uma grande piada. Por essa e por outras a análise e as terapias devem ser incorporadas ao processo de autoconhecimento como uma forma de preparar melhor a mente e dar mais ferramentas para lidar com as emoções. Nosso senso relativo de adequação, confiança e contentamento é em geral insuficiente até mesmo para conviver bem com as pessoas. Claramente existe uma distinção de objetivos. O que se ganha com o autoconhecimento não dispensa os tratamentos psicoterapêuticos e vice versa, os casos onde o

autoconhecimento dá conta do processamento emocional são raros até mesmo na sociedade indiana atual.

CY - Você pensou em desistir em algum momento?

Camila - Não. Apesar de também haver momentos difíceis, nunca pensei em desistir, pois o conhecimento está aqui e a oportunidade de receber este conhecimento do próprio Swāmi Dayānanda é única.

Jonas - Acho que todo mundo tem momentos assim quando o caminho é grande como esse de três anos, mas não vi um outra coisa para fazer que fizesse sair e Īśvara me protegeu quando as emoções apertaram e fui levando um dia de cada vez.

CY - Que avaliação faz em relação à pessoa que entrou no curso há três anos atrás e a que sai depois de toda essa experiência de estudo e vivência?

Camila - Acredito que eu seja uma pessoa melhor, com mais maturidade para me relacionar com as outras pessoas, situações, com o mundo.

Jonas - Acho que vou conhecer mais essa pessoa quando o curso acabar e me reexperimentar no mundo, são tantas experiências e mudanças que é difícil dizer o que sinto e dizer o que é real e o que é criado por esse ambiente aqui.

CY - Depois de três anos de estudo e vida no *āśram,* qual o maior aprendizado?

Camila - Posso dizer que me conheço um pouco melhor. Procuro avaliar as situações com imparcialidade e de todos os pontos de vista e manter a coerência das minhas ações com o *dharma*.

Jonas - O aprendizado do curso é a natureza do sujeito, o "eu" livre

completo, que não precisa mais mudar o mundo para ser feliz. Para falar de uma maneira poética, podemos dizer assim, que antes do curso consideramos "o sábio como oposto ao ignorante" e que na verdade "o oposto ao ignorante é Brahman" que está além do sujeito e objeto ou do conhecimento e ignorância.

CY - Quais são os planos ao voltar para o Brasil?

Camila - Ainda temos um ano de curso pela frente. Espero estar preparada para compartilhar este conhecimento.

Jonas - Não possuo ainda planos fixos estou aberto para o que surgir à minha volta. Quando penso na minha vida de volta gostaria de compartilhar esse conhecimento com as pessoas e tudo mais que tiver aprendido. Sinto-me afortunado de ter essa oportunidade de estudo, não só de ter chegado aqui, mas de todo o *background* que foi construído pela prof. Gloria Arieira e por todos os outros amigos nessa tradição com quem estudei, sem eles o curso teria sido outro. Assim como fui ajudado, gostaria de retribuir de volta a essa tradição e ajudar as pessoas da maneira que puder, esse é o meu plano por enquanto.

Imagens cedidas por Camila Melo e Jonas Masetti

MANDALAS PERSONALIZADAS

A Arte das Mandalas criada
com base no seu estudo pessoal

"Abandone a idéia de vir a ser alguém,
porque você já é uma obra-prima" OSHO

giovana
venturini

www.giovanaventurini.com

O legado de Georg Feuerstein

Entrevista com
Brenda Feuerstein

CY -Na sua opinião, que legado Feuerstein deixou para o estudo do Yoga?

Brenda - Acredito que o legado do Georg tem uma natureza multifacetada. Certamente, a longa história de contribuição erudita será parte desse legado, o que inclui a publicação de livros e áudios ao longo da vida, quatro cursos à distância de filosofia do Yoga e seu Manual de Formação de Professores de Filosofia do Yoga. Acredito que seu legado também será o do ativismo social e ecológico. Os livros *As Virtudes do Yoga*, de sua autoria, e os nossos *Yoga Verde* e *Dharma Verde*, voltaram a atenção a temas que ele acreditava precisar de discussão.

Georg passou a vida ensinando a filosofia do Yoga através de livros e áudios, e eu sei que ele queria ajudar as pessoas a entender a importância desse estudo. Acredito que ele será lembrado por ter feito o seu melhor para assegurar que os praticantes tivessem acesso a algo além das posturas do Yoga.

CY - Como é voltar ao trabalho sem a companhia dele?

Brenda - Voltar ao nosso pequeno escritório doméstico tem sido um desafio. Nós trabalhamos juntos, lado a lado, todos os dias por nove anos. Contávamos com o conhecimento e a ajuda um do outro sempre que preciso. Quando eu me sentia insegura do meu entendimento de algo relacionado ao contexto do Yoga, pedia a ele as respostas, e Georg contava comigo para melhor entender de que maneiras a filosofia podia ser aplicada no mundo. Trabalhávamos bem juntos e tem sido difícil me acostumar. Digo isso tendo ao meu lado uma cadeira fisicamente vazia enquanto escrevo esta resposta, mas sinto muito a presença dele. Quando respondo os e-mails

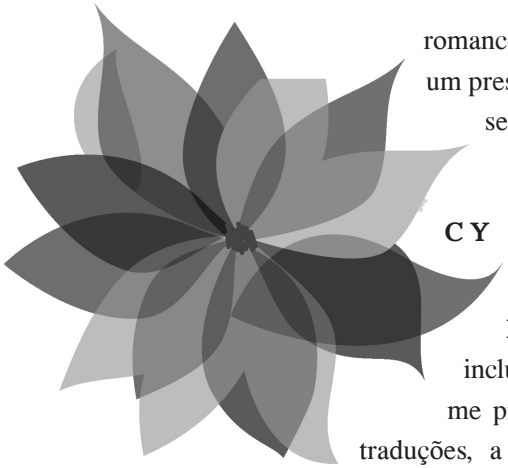
e os alunos, posso ouvir sua voz dizendo: "Nyingje, use sua intuição aqui. Ela nunca falhou com você, e eu também nunca falharei".

Tenho o grande compromisso de continuar levando adiante, e de forma ainda mais ampla, o trabalho que Georg fez em vida. Ainda estou formulando como isso vai acontecer, mas sei que voltarei a ensinar em cursos, retiros, treinos e aulas. Pouco antes de Georg abandonar seu corpo, ele me pediu que eu seguisse meu coração e ensinasse, pois acreditava que a minha capacidade de conexão com as pessoas era maior do que a dele. É uma grande responsabilidade, mas sinto-me humildemente honrada por ter recebido este voto de confiança.

CY- Soubemos que o projeto *Traditional Yoga Studies* vai continuar. Como é ser responsável pela continuidade do projeto?

Brenda - Se você está falando dos cursos à distância e do programa de monitoria, há um tempo atrás, Georg pediu que eu assumisse a posição de tutora-chefe. Ele achava a minha capacidade de ensinar os alunos maior do que a dele, porque eu tenho facilidade de aplicar até mesmo um ensinamento antigo ao dia a dia. Georg me trazia o ensinamento e nossa conversa se concluía comigo dizendo como aquilo poderia ser aplicado no mundo de hoje. Era um equilíbrio perfeito.

Quanto aos livros de Georg e seus trabalhos ainda não publicados, vou seguir promovendo sua obra e buscar editores para as novas publicações – que são muitas. Seu último trabalho foi um



romance espiritual de mais de 300 páginas, o que foi um presente para mim, e que ele concluiu umas duas semanas antes de deixar seu corpo.

C Y - Que livros Feuerstein deixou para ainda serem publicados?

Brenda - Os trabalhos ainda não publicados incluem o romance espiritual com o qual ele me presenteou antes de deixar seu corpo, várias traduções, a obra *Psychology of Yoga* - que tem seu lançamento previsto para 2013 pela editora Shambhala Publications - , poesias, aulas escritas que pretendo gravar, artigos a serem organizados num livro, apostilas práticas, um livro para crianças, outro voltado para iniciantes na filosofia do Yoga, e por aí vai.

CY - Você escreveu no *Facebook* que "Em vez de flores e presentes, Georg havia solicitado um fundo para bolsas de estudo que permitisse à população carcerária a oportunidade de participar dos nossos cursos à distância". Poderia nos falar um pouco mais sobre isso?

Brenda - Há um tempo atrás, um de nossos alunos ajudou uma parente que estava presa a registrar-se no curso de 800 horas. Georg e eu fomos literalmente levados às lágrimas pelo desejo dela de participar do curso. Após uma longa conversa sobre o sistema prisional e de como os detentos teriam uma grande quantidade de tempo para estudar e praticar, decidimos que era preciso achar uma forma de disponibilizar os cursos para essas pessoas. Financeiramente, nada estava dando certo para viabilizar o projeto, mas quando Georg adoeceu e soubemos que ele abandonaria seu corpo físico, achamos que esta podia

ser uma oportunidade de ajudar ao próximo. Conversamos sobre um fundo de bolsas de estudo que viabilizaria os cursos sem custo. Falamos sobre isso durante seus nove últimos dias e, antes de ele ir, estava confiante de que eu levaria adiante esse projeto. Eu sei que Georg ficaria feliz de saber que estou ajudando os outros em seu nome. Ainda estou trabalhando na organização do programa, mas, basicamente, pretendo promover nossos cursos à distância e levar as publicações de Georg a instituições carcerárias do mundo todo. Torço para que todas as penitenciárias tenham uma biblioteca cheia de livros e áudios do Georg, e que todos possam estudar os cursos de filosofia do Yoga e nosso curso de meditação *Mindfulness*. Precisaremos contar com voluntários, mas estou confiante de que as pessoas irão voluntariar-se e contribuir financeiramente.

CY - Conhecemos o professor, o escritor e o ativista Georg Feuerstein. Você poderia nos dizer algumas palavras sobre como foi aprender e passar parte da sua vida ao lado dele?

Brenda - Meu relacionamento com Georg era rico por várias razões. Georg me introduziu ao Budismo Tibetano, e isso mudou minha vida. Tanto o nosso trabalho, quanto a nossa vida em comum podem ser resumidos como uma parceria espiritual. Nós tínhamos uma prática espiritual a ser feita diariamente, mas também considerávamos nosso trabalho como parte dessa prática.

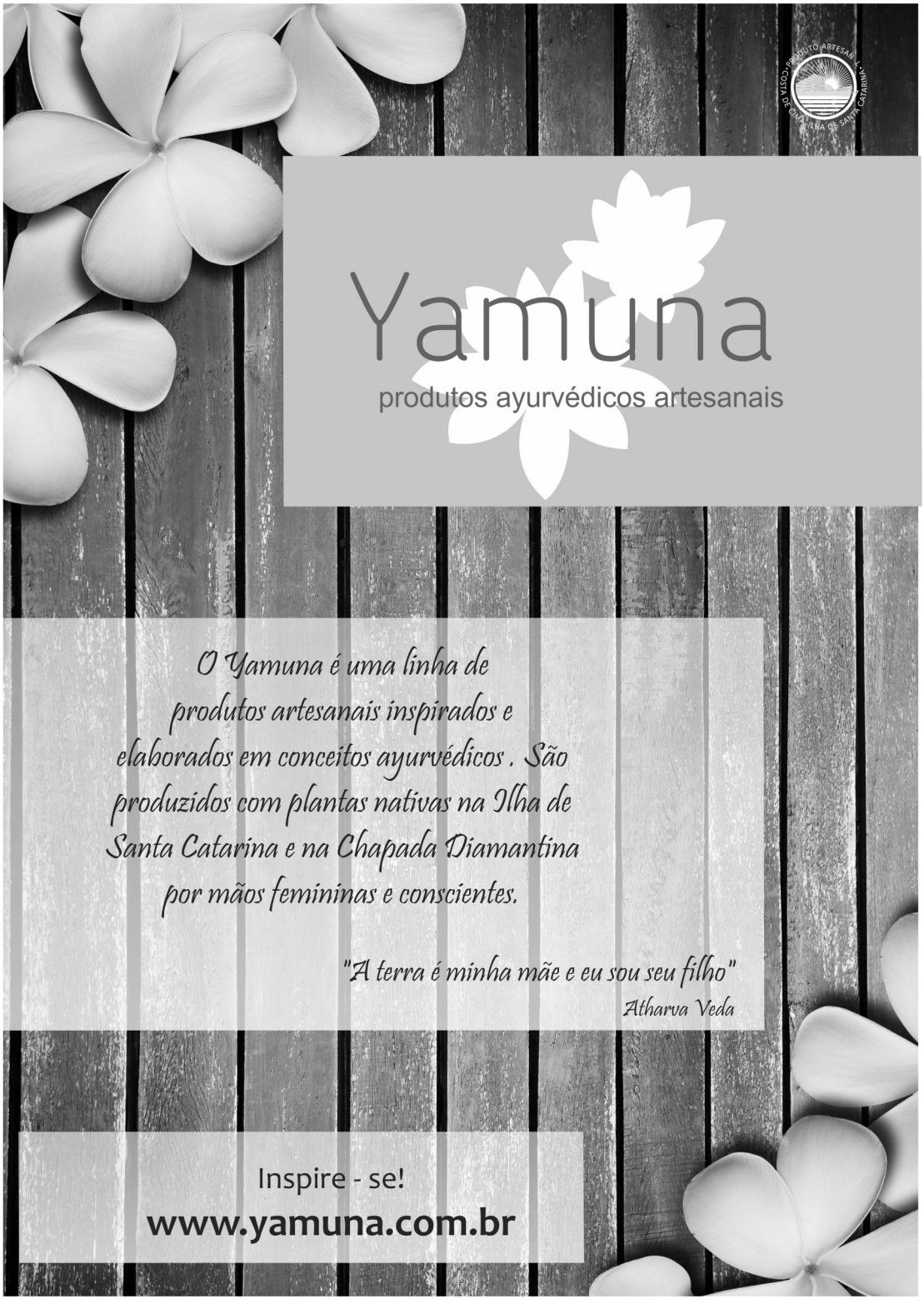
Georg nunca me considerou uma aluna sua, e eu tampouco o via como meu professor, ambos aprendemos muito um com o outro. Ele me deu toda a sua atenção quando eu quis aprender a filosofia do Yoga, e por isso lhe serei eternamente grata.

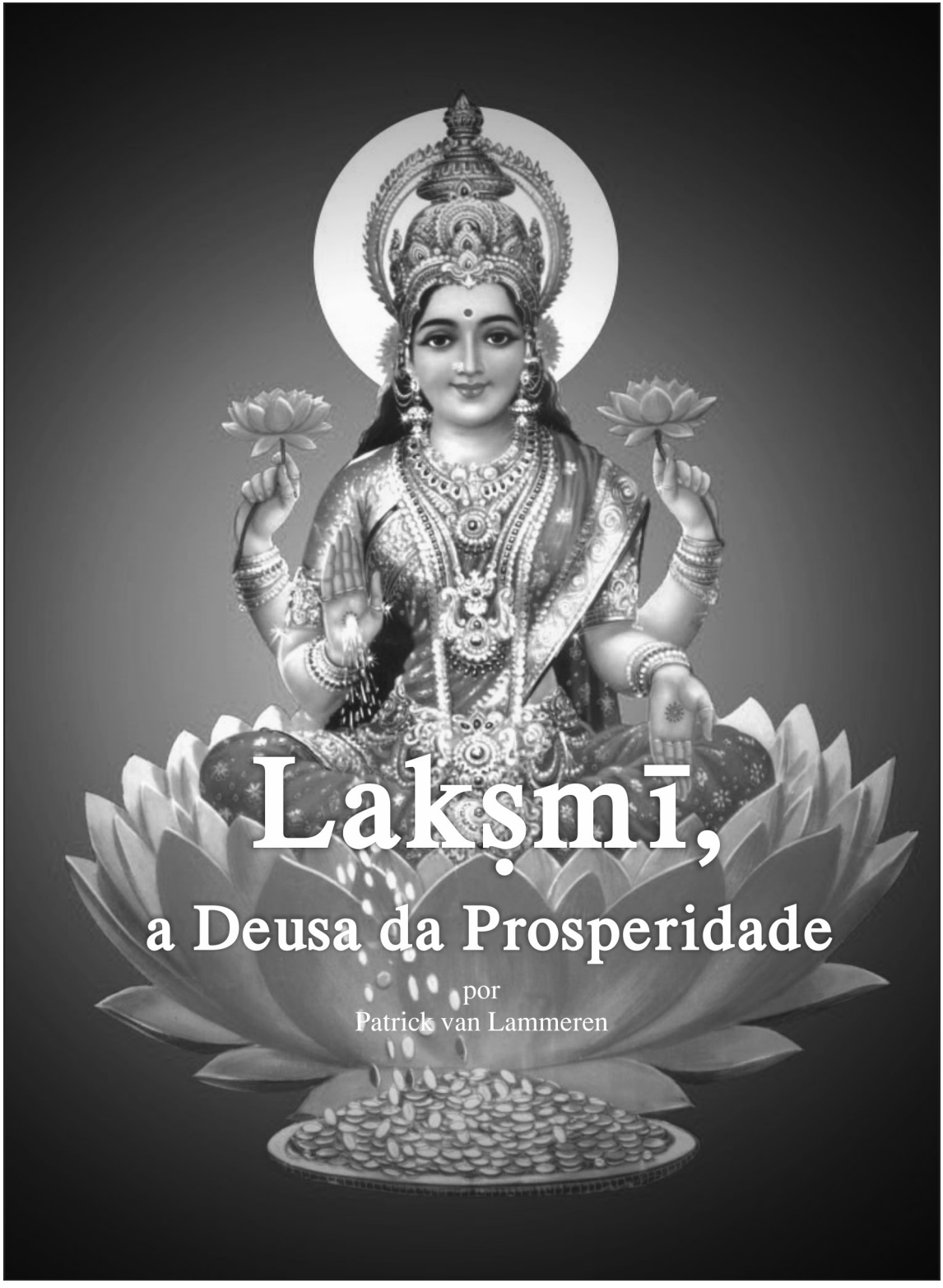
Conversávamos durante horas pela manhã, e, à noite, ele

normalmente sentava no sofá e me ouvia tocar piano. Georg apreciava levar uma vida simples, e adorava ver os pássaros do balanço do jardim. A tranquilidade do nosso relacionamento foi um grande presente em nossas vidas, algo que eu vou guardar para sempre com muito carinho.

Sinto-me abençoada por ter participado de sua passagem final e por ter estado ao seu lado até o fim.

Tradução
Julia Rebuzzi | julia.rebuzzi@uol.com.br


Yamuna
produtos ayurvédicos artesanais
O Yamuna é uma linha de produtos artesanais inspirados e elaborados em conceitos ayurvédicos . São produzidos com plantas nativas na Ilha de Santa Catarina e na Chapada Diamantina por mãos femininas e conscientes.
"A terra é minha mãe e eu sou seu filho"
Atharva Veda
Inspire - se!
www.yamuna.com.br



Lakṣmī,

a Deusa da Prosperidade

por

Patrick van Lammeren

Na Índia, encontramos imagens de Lakṣmī a todo momento, seja nas portas das casas dos hindus, nos balcões de lojas, painéis de carros, pingentes e em templos. Quando não há uma imagem, é frequente encontrarmos um de seus nomes, Śrī, estampado nas paredes e portas. Tudo isto com um único objetivo: evocar a prosperidade e as bênçãos desta que é a personificação da auspiciosidade.

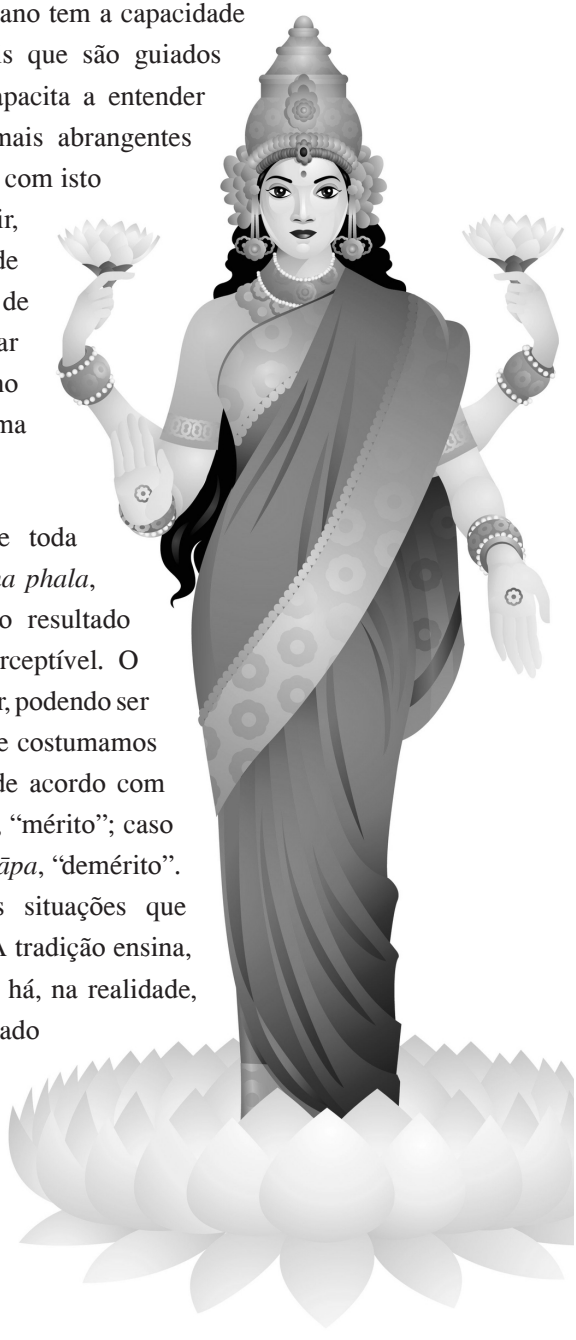
Na mitologia hindu, Lakṣmī é esposa de Viṣṇu, o mantenedor do Universo. É dito que ela é eterna, sempre existente, se manifestando de tempos em tempos de diferentes maneiras, o que é contado em muitas histórias. Ela abençoa com tudo o que seus devotos desejam, e onde quer que ela passe torna-se rico e próspero. Ela representa Īśvara, o Todo, em sua forma mais bela. Encantadora, ela exalta *icchā śakti*, o poder de desejar, presente em todas as pessoas, e que as leva a agir no mundo.

Sua representação geralmente consiste em uma moça jovem, muito bonita e semblante agradável, com seios fartos, muitas jóias e adornos, além de muita água, moedas e comida ao seu redor. Sua roupa, muito fina, costuma ser vermelha ou rosa, às vezes amarela ou mesmo verde. Todos estes fatores evocam a idéia de fartura e abundância, poder, fama, saúde e vida. Dois de seus braços carregam flores de lótus, enquanto que os outros dois estão em *varadā mudrā*, o gesto que despeja bênçãos, e em *abhaya mudrā*, o gesto que livra os devotos do medo. Uma vez que os braços estão sempre associados à ação, ter quatro significa que todo poder deriva de Lakṣmī. Mais do que isto, ela é *karmaphaladātā*, aquela que abençoa com os frutos das ações, o próprio Īśvara. Desta maneira, cada um dos quatro braços está relacionado a um dos *puruṣarthas*, as quatro buscas fundamentais do ser humano.

Todo desejo existente tem por objetivo resolver uma destas buscas: *artha*, *kāma*, *dharma* e *mokṣa*. O primeiro é a busca por segurança, seja material, seja emocional. Uma casa, estabilidade financeira, amigos e casamento são alguns dos objetos de desejo relacionados a este *puruṣartha*. O segundo, *kāma*, é a busca pela satisfação através dos sentidos, seja degustando ótimas comidas, ouvindo boa música, aproveitando de fartura e conforto.

Estes dois *puruṣarthas* constituem a maior parte das buscas humanas, sendo comuns às dos animais. Entretanto, com um pouco de maturidade, é possível questionar qual o impacto que as ações individuais têm nos outros. Há momentos em que a satisfação de meus desejos por *artha* e *kāma* podem acabar por ferir outras pessoas, gerando um malefício além dos benefícios que busco. O questionamento a respeito disto está relacionado com o desejo de fazer o melhor possível, e esta busca constitui o

terceiro *puruṣartha*, *dharma*. O ser humano tem a capacidade de escolha, diferentemente dos animais que são guiados pelo instinto. O intelecto humano o capacita a entender como suas ações têm consequências mais abrangentes que os resultados imediatos desejados, e com isto ele adquire o poder de agir ou não agir, apesar de seus impulsos. Esta capacidade é desenvolvida com o tempo, através de uma maturidade, que o permite considerar melhor seu papel dentro do organismo maior que é a sociedade e, em última instância, o próprio Universo.



A tradição védica ensina que toda ação tem dois tipos de resultados: *dṛṣṭha phala*, o resultado visível, e *adṛṣṭha phala*, o resultado invisível. O primeiro é imediato e perceptível. O segundo leva um tempo para se manifestar, podendo ser nesta vida ou em outra, e constitui o que costumamos chamar de *karma*. Caso a ação esteja de acordo com o *dharma*, o resultado é chamado *puṇya*, "mérito"; caso vá de encontro ao *dharma*, é chamado *pāpa*, "demérito". Quando se manifestam, resultam nas situações que costumamos chamar "sorte" ou "azar". A tradição ensina, com esta visão de *puṇya-pāpa*, que não há, na realidade, "sorte" ou "azar", mas apenas o resultado de suas próprias ações passadas, e que o Universo inteiro, portanto, é estruturado segundo uma Ordem muito bem estabelecida e infalível - Īśvara, o Todo, aquele que abençoa com os resultados das ações.

Todas as situações que consideramos agradáveis e satisfatórias no mundo estão dentro das buscas por *artha* e *kāma*; portanto, uma vida próspera é resultado de *puṇya*, enquanto que uma vida miserável é resultado de *pāpa*. Esta afirmação, porém, deve ser muito bem entendida. Ela nos evidencia que uma vida de *dharma* conduz à prosperidade, mas isto não significa que aqueles que vivem na miséria devem permanecer nela por "merecerem". Podemos fazer o possível para retirá-los da miséria, e caso isto ocorra, sem dúvida será o *puṇya* delas se manifestando. O entendimento de *puṇya-pāpa*, ao invés de ser um conceito que conduz a um conformismo, deve conduzir a uma compreensão de que há uma Ordem e, por isso, mesmo as piores situações podem ser acomodadas como fazendo parte do Universo, para que, então, possamos agir, ao invés de reagir.

Se a satisfação de *artha* e *kāma* é manifestação de *puṇya*, fica claro, portanto, que Lakṣmī é o próprio *puṇya* personificado. O dinheiro, sendo a riqueza que permite tantos empreendimentos, é manifestação sua. Tradicionalmente, as moedas e cédulas devem ser tratadas com respeito, por serem Lakṣmī em forma física. Não se deve, portanto, pisar nelas, tampouco danificá-las. Devem ser guardadas adequadamente, e caso sejam encontradas no chão, devem ser resgatadas, com a devida reverência. Retirar uma única moeda de um centavo do chão, dentro desta visão, não é apego ao dinheiro, mas respeito a Lakṣmī, que é o Todo na forma da riqueza.

Nos casamentos hindus, a noiva é vista como personificação de Lakṣmī, aquela que abençoa o lar com vida, prosperidade e riqueza. Os filhos, também, são formas suas, bem como os alimentos e a casa. Antigamente, quando um príncipe se tornava rei, era dito que ele se casava com

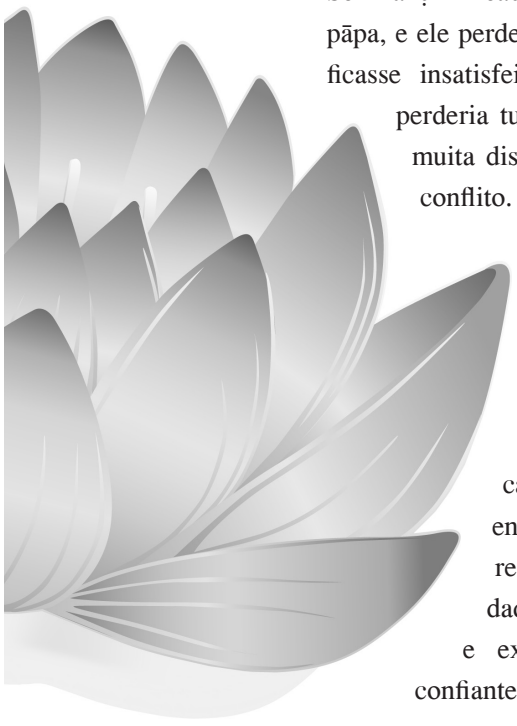
Lakṣmī, e os rituais de coroação incluíam a evocação da deidade no assento do trono real. No Rāmāyaṇa, Bhārata, irmão de Rāma, recebe a notícia de que Lakṣmī havia sorrido para ele, indicando que seria coroado rei. Além disso, quando uma pessoa adquire muito *puṇya*, é dito que, na próxima vida, aproveitará de *svarga-loka*, o mais abençoado dos mundos, onde tudo o que se deseja ocorre. Mesmo Indra, o rei dos devas, governando todo o Universo como o senhor de *svarga-loka*, só mantém sua posição devido às bênçãos de Lakṣmī. Tudo isto é *puṇya*, que é adquirido através das ações que estão de acordo como *dharma*. Fica evidente, portanto, o porquê da relação conjugal entre Viṣṇu e Lakṣmī, representando respectivamente o *dharma*, aquele que tudo sustenta e preserva, e *puṇya*, toda forma de satisfação que não está separado daquele.

As *purāṇas* contam diversas histórias que manifestam este entendimento. É dito que Lakṣmī nasce da bateção do oceano de leite pelos devas e *asuras*[1], quando todos a exaltam com mantras, extasiados por sua beleza, e os quatro elefantes brancos que sustentam as quatro direções se erguem despejando água sobre ela. Tão logo ela surge, Viṣṇu a leva como esposa, fazendo-a habitar em seu peito.

Algumas escrituras, porém, adicionam que sua irmã mais velha, Alakṣmī, surgiu do mesmo oceano antes dela. Ao contrário da deusa da prosperidade, Alakṣmī é velha, muito feia, vestindo trapos brancos, que representam o luto, e trazendo um corvo, símbolo da inauspiciosidade, a seu lado. Todos ficam horrorizados ao vê-la, e Brahmā, o criador, a instrui a viver nos locais mais miseráveis, tristes e desolados da Criação.

Evidentemente, se Lakṣmī representa *puṇya*, Alakṣmī, literalmente "não-Lakṣmī", representa *pāpa*. Há inúmeros mantras e rituais que pedem as bênçãos de Lakṣmī e também que Alakṣmī vá embora. Entretanto, apesar de ninguém desejar *pāpa*, podemos acomodar a existência do mesmo como sendo nada além da própria Ordem Cósmica. Lakṣmī e Alakṣmī são irmãs, indicando que têm uma relação muito forte entre elas. Em última instância, ambas são a mesma, aquela que entrega o resultado adequado de todas as ações, podendo ser agradável ou desagradável.

Conta uma história que Lakṣmī e Alakṣmī discutiam entre si para saber qual era a mais bela. Depois de tanto tempo sem conclusão, elas decidiram perguntar a Indra, rei dos devas, o colocando em uma situação extremamente delicada. Se Alakṣmī ficasse insatisfeita com ele, o amaldiçoaria com pāpa, e ele perderia sua posição, poder e riqueza; se Lakṣmī ficasse insatisfeita, ela o abandonaria, e novamente ele perderia tudo o que tinha. Seria necessário, portanto, muita discriminação e diplomacia para resolver este conflito. De forma a ganhar tempo para pensar, ele pediu que ambas fizessem um desfile, assim ele poderia avaliar melhor. Primeiramente veio Lakṣmī, toda bela e elegante, radiante como o nascer do Sol, perfumada e encantadora, e então se foi. Em seguida veio Alakṣmī, terrível e maltrapilha, com os cabelos desgrenhados, pálida como a neve e enrugada, e então se foi. Indra ficou um tempo refletindo e, então, anunciou o resultado: havia dado empate. As duas irmãs ficaram indignadas, e exigiram uma explicação, no que Indra, confiante, concedeu: quando Lakṣmī estava vindo em

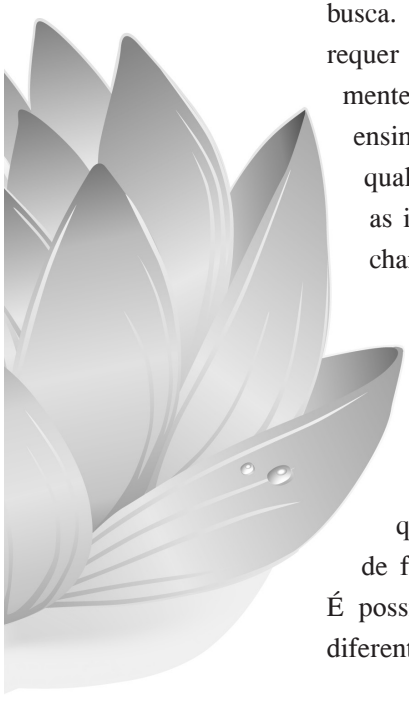


sua direção, ela era a mais bela; e quando Alakṣmī estava indo na direção contrária à sua, ela era a mais bela. Portanto, era um empate justificável e justo, e ambas deveriam ser exaltadas por isto. As irmãs consideraram bastante coerente a explicação do rei dos *devas*, o abençoaram e se foram, garantindo, assim, sua posição e status.

De fato, todos desejam que *puṇya* venha, e *pāpa* se vá. Apesar disto, é através de ambos que Īśvara se manifesta na vida das pessoas, e com esta alternância o ser humano é capaz de alcançar uma maturidade que o conduz ao quarto *puruṣartha*, a busca por *mokṣa*, a liberação do estado de sofrimento. É dito que em *naraka*, os mundos inferiores, onde só há sofrimento resultado de um excesso de *pāpa*, não há traço algum de felicidade e, portanto, o indivíduo não vislumbra nem mesmo a possibilidade de ver-se livre de sofrimento. Por outro lado, em *svarga-loka*, onde só há satisfação resultado de um excesso de *puṇya*, não há questionamento algum, uma vez que tudo o que é desejado ocorre e, por isso, não há possibilidade de viver livre dos objetos e do sofrimento que possa derivar dos mesmos. Já aqui em *bhu-loka*, a terra, a vida é constituída de *puṇya-pāpa-miśra*, uma mistura de *puṇya* e *pāpa*, com certa predominância do primeiro. Através de experiências de alegrias e tristezas, podemos questionar qual a real natureza da felicidade, o que realmente busco por detrás de todas as outras buscas,

e concluímos que, na realidade, buscamos por uma paz, uma noção de completude que nos livra da sensação de carência, existente em todo ser humano. Esta busca, quando se torna clara, constitui a busca por *mokṣa* e, então, o indivíduo parte para resolver este que é o problema fundamental da vida de todos.

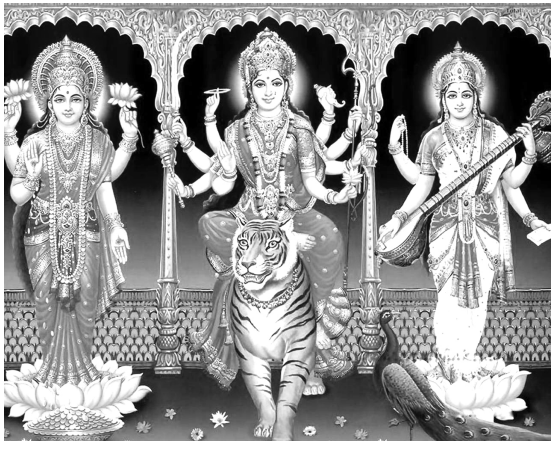
A tradição védica ensina que *mokṣa* não pode ser alcançado através da ação - que apenas gera novas situações a partir de outras -, mas somente através do conhecimento. A completude, por definição, é completa, e por isso não pode ser produzida, sendo sempre existente. Desta forma, a aquisição da mesma só pode ser em termos de reconhecimento de sua existência, e não de uma produção. Para tanto, a tradição dispõe de um meio de conhecimento sobre este Ser que é completo, revelando ao indivíduo que ele já é aquilo que busca. Contudo, este meio de conhecimento - Vedānta -, requer que o estudante tenha uma certa preparação de sua mente, permitindo a ele compreender de forma exata o ensinamento a ser transmitido. Para a aquisição destas qualificações, a tradição também dispõe de meios, que são as inúmeras disciplinas que constituem o estilo de vida chamado Yoga - estas sim, ações, que levam a mente do estudante a compreender o ensinamento de Vedānta.



Dentro deste contexto, Lakṣmī também é vista como as riquezas da mente, ou seja, as qualificações do estudante. Objetividade, capacidade de foco, estado de alerta da mente, são algumas delas. É possível falar sobre este conjunto de qualificações de diferentes maneiras, e por isso a tradição dispõe de inúmeras

listas, como forma de levar o estudante a questionar sobre elas didaticamente. De forma geral, porém, as qualificações constituem uma maturidade do indivíduo, que compreende e assimila os chamados valores universais, comuns a todo ser humano, independente de tempo e espaço. *Satyam* - não mentir - e *ahiṁsā* - a não-violência - são os mais conhecidos, sendo valorizados por todos quando aplicamos a nós mesmos, mas não necessariamente quando aplicamos aos outros. Ao entender que não mentir traz benefícios não apenas ao outro que é enganado, mas também a mim que entoo a mentira, o valor é então compreendido e assimilado, tornando-se parte do indivíduo. Uma pessoa firme nos valores é uma pessoa íntegra, que da mesma forma que pensa, fala, e da mesma forma que fala, age. Torna-se, então, uma pessoa simples de conviver, objetiva, e relativamente fácil de se lidar, não por abrir mão de tudo para que o outro fique satisfeito, mas porque tem uma mente clara e age de forma livre, ao invés de reagir a todo momento. Uma pessoa com esta mente está preparada para entender sobre o ensinamento de Vedānta.

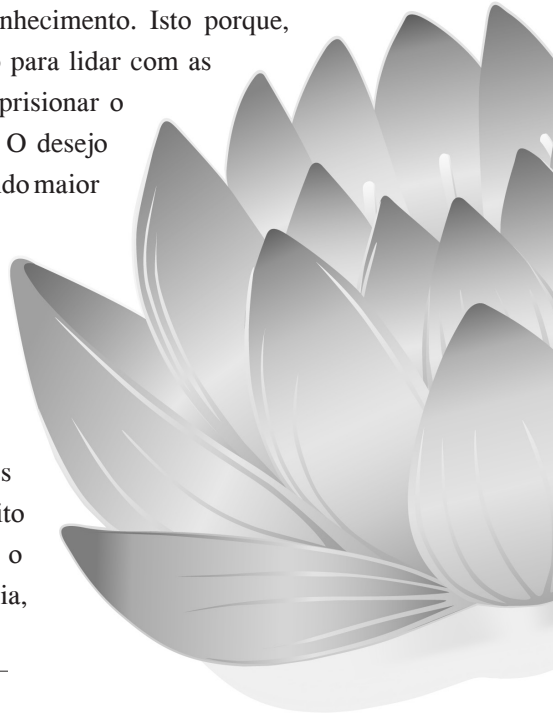
Todo este processo é ilustrado na forma das três devis - Durgā, Lakṣmī e Sarasvatī. Nas comemorações das nove noites de Devī - o chamado Navarātrī, geralmente ocorrendo em setembro ou outubro – Durgā, sendo a manifestação guerreira da esposa de Śiva, é exaltada nas três primeiras noites para que elimine toda a confusão e tendências inauspiciosas da mente.



Nos três dias seguintes, é a vez de Lakṣmī ser exaltada, para que abençoe com as riquezas da mente, de modo a que o indivíduo assimile os valores e adquira, assim, a clareza necessária à aquisição do autoconhecimento. Por fim, nos últimos três dias Sarasvatī é exaltada, para que abençoe o indivíduo com o conhecimento de si mesmo como livre de limitação, pondo fim a todo sofrimento, o que é comemorado simbolicamente no décimo dia, o chamado *vijaya daśamī*, o dia da vitória das Devīs sobre a ignorância.

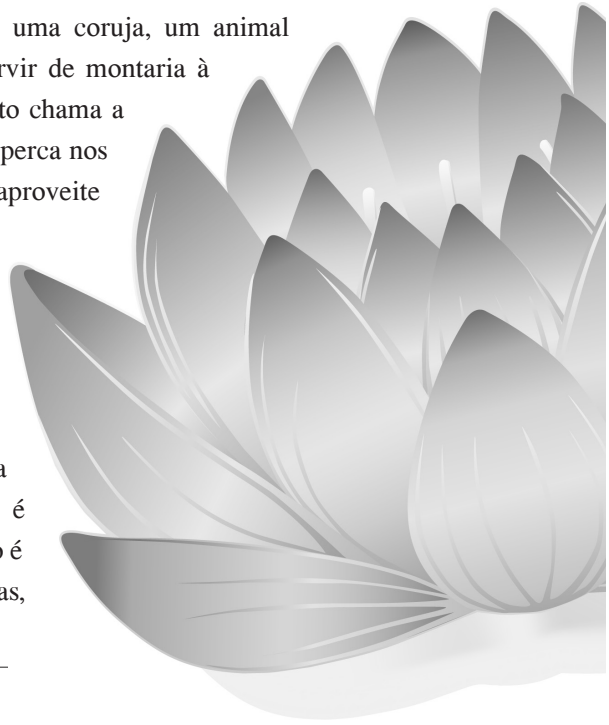
Neste contexto, portanto, novamente fica clara a relação conjugal entre Viṣṇu e Lakṣmī. De maneira semelhante às duas deidades, o *dharma* e os valores são inseparáveis, o segundo dando forma ao primeiro, e o primeiro constituindo o conteúdo do segundo.

A tradição também evidencia que, ainda que se possa ter o objetivo de adquirir riquezas e outros benefícios, Lakṣmī deve sempre ser reverenciada com o objetivo maior de obter as qualificações para o autoconhecimento. Isto porque, caso não haja discriminação para lidar com as riquezas, elas acabam por aprisionar o indivíduo através do apego. O desejo por adquirir *artha* e *kāma*, sendo maior do que o entendimento sobre o *dharma* e da busca por *mokṣa*, conduz o indivíduo à própria destruição. Isto fica claro quando analisamos a genealogia das deidades descrita nas Purāṇas. É dito que o filho de Lakṣmī com o *adharma* é Darpa, a arrogância,



resultado da ignorância e, ao mesmo tempo, a perpetuando. Sua irmã, Alakṣmī, é mãe do Adharma, que, casado com Hiṁsā, a violência, tem dois filhos, Naṛta, a mentira, e Nikṛiti, a ação inauspiciosa. Deles, têm nascimento Bhaya, o medo; Naraka, os mundos inferiores de sofrimento; Māyā, a ilusão; e Vedanā, a dor. Vedanā teve Duḥkha, o sofrimento, como filho. Māyā teve Mṛtyu, a morte, que por sua vez teve Vyādhi, Jarā, Tṛṣṇa e Krodha, a doença, a velhice, o desejo insaciável e a raiva. Fica claro, portanto, que as ações inadequadas, seus resultados que são *pāpa*, a ignorância e o sofrimento estão conectados uns aos outros. De fato, é dito que *pāpa* gera mais *pāpa*, uma vez que o sofrimento que é infligido em alguém, manifestando *pāpa* desta pessoa, pode ocorrer através de uma ação inadequada de outra pessoa, o que gera, então *pāpa* para o agressor. Novamente, o apego nasce da ignorância, que é perpetuada pelo mesmo.

O cuidado de sempre focar nas qualificações da mente e no autoconhecimento também fica evidente ao analisarmos o veículo de Lakṣmī. Trata-se de uma coruja, um animal bastante feio e sem graça para servir de montaria à deusa da prosperidade e beleza. Isto chama a atenção do devoto para que não se perca nos prazeres da vida, mas para que aproveite destas bênçãos de Lakṣmī com maturidade e clareza. Tendo discriminação, o indivíduo pode realmente ter a vivência destas riquezas sem problemas.

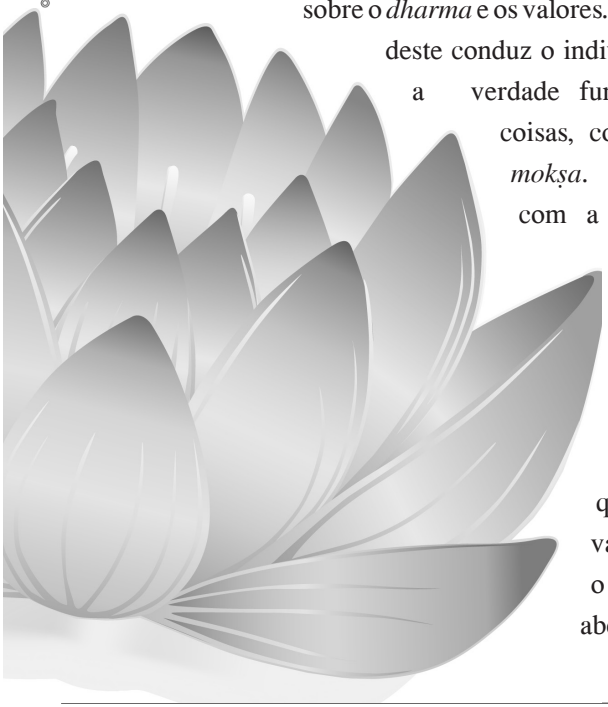


De fato, a tradição védica ensina que a prosperidade não é contrária a uma vida espiritual. Não é necessário abandonar todas as coisas,

tampouco ser pobre ou negar a beleza. Há muitos renunciantes que são extremamente apegados, seja aos poucos objetos que têm, seja à própria ausência de objetos. A presença ou ausência de objetos não constitui o sábio; a capacidade de viver sem depender da presença ou ausência deles, estando livre por si mesmo, é o que constitui a sabedoria, sendo possível, então, apreciar toda a beleza e abundância do Universo sem estar apegado a elas.

Isto também é ilustrado em outra história, que conta sobre casamento de Viṣṇu com Lakṣmī e Sarasvatī. Ambas as consortes viviam brigando, nunca se entendendo. Apesar de todos os esforços de Viṣṇu em manter a harmonia em sua casa, a todo instante surgia algum desentendimento entre as duas. A situação chegou a tal estado que Viṣṇu não viu outra solução a não ser desfazer-se de uma das duas. Ao anunciar esta decisão às consortes, as duas ficaram desoladas. Não podiam se imaginar longe do marido, e isto as levou a refletir seriamente sobre suas próprias atitudes. Afinal, havia momentos em que poderiam ter cedido e chegado a um meio termo. Assustadas com a possibilidade de separação de Viṣṇu, ambas decidiram conversar e resolver suas diferenças, aprendendo a conviver em harmonia. Satisfeitas, levaram a notícia a Viṣṇu que, contudo, já havia oferecido Sarasvatī para ser consorte de Brahmā, que necessitava do conhecimento para criar todo o Universo. Apesar de alegre com ambas, ele não poderia voltar atrás em sua palavra, sob risco de faltar com a verdade, e por isso Sarasvatī tornou-se esposa de Brahmā, garantindo, assim, a manifestação da Criação. Em nome de Viṣṇu, Lakṣmī e Sarasvatī se entenderam, e da mesma forma é possível, em nome do *dharma*, viver com prosperidade e sabedoria ao mesmo tempo.

A genealogia das deidades, novamente, indica como a atenção ao *dharma* e aos valores conduz a uma vida auspiciosa. É dito que Dharma casou-se com diversas mulheres, tendo filhos com elas. Com Śraddhā, a confiança, teve Śubha, a auspiciosidade; com Maitrī, a amizade, teve Prasāda, a cortesia; com Dayā, a compaixão, teve Abhaya, a ausência do medo; com Titikṣā, a tolerância entre os pares de opostos, teve Śama, o comando sobre a mente; dentre outros. Da mesma forma que *pāpa* gera *pāpa*, *puṇya* também gera *puṇya*, abençoando e protegendo o indivíduo. De fato, é dito que o *dharma* protege aquele que o protege, não apenas através do *puṇya* decorrente dele, mas também pela clareza de mente obtida através dele.



Fica claro, portanto, a importância do questionamento sobre o *dharma* e os valores. A maturidade decorrente deste conduz o indivíduo a questionar sobre a verdade fundamental de todas as coisas, constituindo a busca por *mokṣa*. Se Lakṣmī abençoa com a satisfação de *artha* e *kāma*, na medida em que manifesta toda prosperidade, e abençoa com a satisfação da busca por *dharma*, na medida em que constitui os próprios valores universais e todo o *puṇya*, ela também abençoa com a satisfação

da busca por *mokṣa*, abençoando com as qualificações da mente e com o autoconhecimento. A busca pelos três primeiros *puruṣarthas* constitui a busca pelo que é chamado de *preyas*, a satisfação dos desejos pelos objetos. A busca por *mokṣa*, por sua vez, é chamada de *śreyas*, que é o bem maior, aquilo que é incomparável. O termo *śreyas* tem origem na mesma raiz de Śrī, outro nome de Lakṣmī que representa tudo aquilo que é auspicioso. Śrī e *śreyas*, de fato, indicam aquilo que existe de mais brilhante, mais belo e encantador, a completude livre de limitação e que é sempre existente. Esta é a natureza fundamental de Lakṣmī, e sua maior bênção é o reconhecimento de que, verdadeiramente, este sou eu mesmo.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir

Notas

1 Ver artigo Samudra Manthana, a Bateção do Oceano, Cadernos de Yoga edição 27.

Om Śrī Lakṣmī ki jai